Revista del

Consumidor

BRÚJULA DE COMPRA

CONSUMO RESPONSABLE

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

COMPUTADORAS PORTÁTILES

LOS MODELOS MÁS REPRESENTATIVOS EN EL MERCADO

TIP$ CANASTA BÁSICA

TENDENCIAS

VIVE EL

DÍA DE MUERTOS

ESQUINA CULTURAL

México, país de festivales y cultura

SABÍAS QUE...

Nuevo billete de $500

OCTUBRE DE 2018
NÚM. 500
$28 / ISSN 0185-8874

BRÚJULA DE COMPRA

JUNTOS GENERAMOS UNA CULTURA DE CONSUMO RESPONSABLE

bit.ly/BrújulaDeCompra

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Brújula de compra

EDITORIAL

Se nos acaba el año.

Entramos en la etapa final de 2018, por lo que comienza una cascada de remembranzas y festejos que, en consecuencia, implican oportunidades y necesidades de gastos. Con la Navidad en puerta estaremos recibiendo infinidad de ofertas para adquirir cosas. Debemos ser cuidadosos con ellas.

Simultáneamente, la simbiosis de nuestro Día de Muertos con el Halloween de los vecinos del Norte nos envía impulsos de compra y de ahí seguirán otras tantas provocaciones similares. Por ello, en este número de la **Revista del Consumidor** procuramos darles, como siempre, orientación para un consumo responsable.

Para nuestra emblemática fiesta del Día de Muertos tenemos, en la sección Cuida tu Economía, prácticos consejos para celebrar una de las tradiciones más enraizadas de los mexicanos que, además, propician el reciclaje y la economía doméstica. Para los potenciales viajeros en esta época hay orientación en el ahora muy popular turismo digital, en búsqueda de mejores ofertas. Igualmente, en Tendencias hay consejos útiles para planear viajes a lugares en donde la festividad de muertos es especial, como Mixquic, Pátzcuaro, Tepoztlán, Cholula o Teotihuacán.

Nuestro Laboratorio ofrece dos interesantes informes: Las computadoras portátiles, popularmente llamadas laptops porque suelen colocarse en el regazo (aunque ello no es recomendable por la exposición al sobrecalentamiento), son minuciosamente analizadas y calificadas; se revisaron 18 modelos de computadoras portátiles de un total de cuatro marcas y las conclusiones son muy interesantes. El segundo estudio está dedicado a los jugos y néctares de frutas que están en el mercado, de los que se analizaron cuatro jugos de naranja y ocho de manzana, verificando en cada uno el contenido de fruta y de azúcar. Con el mismo criterio se calificaron 28 néctares de diversas marcas, de manzana, durazno y mango.

Tenemos un breviario de consejos para manejar con inteligencia la portabilidad de nuestro número de telefonía, fija o celular, que debe ser gratuita y fácil, lo que es una de las ventajas de la Reforma en Telecomunicaciones. Hay un artículo muy interesante sobre la sinusitis, sus causas, efectos y remedios.

En la gustada sección del Platillo Sabio, encontrarán las recetas simples para hacer tacos con salsa de pepita y un molde de nopales con pollo.

Disfruten este número y recuerden ejercer su gasto con prudencia.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Gustavo Hurtado Sarabia
Fotografía

Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Mariana Meneses Díaz
Coordinación App

Alma Beade Ruelas
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Brenda García
Enrique Arechavala
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

✆ 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Raymundo Rodríguez Diego
María de los Angeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Félix Cortés Camarillo
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera
Claudia Paola Domínguez Paniagua

www.gob.mx/profeco

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Ana Laura Valverde Torres. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Multigráfica Publicitaria, S. A. de C. V., Democracias 116, Col. San Miguel Amantla, CDMX, C. P. 02700. Fecha de impresión octubre de 2018. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V., y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares.

4 | *Reporte especial*

HÁBITOS DE CONSUMO EN TELECOMUNICACIONES

Te mostramos cómo consume el mexicano en telecomunicaciones.

6 | *Brújula de compra*

CONSUMO RESPONSABLE

De aquí a que termine 2018 lloverán "ofertas" que tentarán los bolsillos de cualquiera, por eso te damos algunos consejos para ahorrar.

10 | *Esquina cultural*

MÉXICO, PAÍS DE FESTIVALES Y CULTURA

Este mes dos de los más grandes e importantes festivales artísticos y cinematográficos tienen lugar en esta nuestra patria.

14 | *Comprar sabiendo*

QUÉ CONSIDERAR ANTES DE ELEGIR UN CENTRO DE ENTRENAMIENTO

Si estás decidido a ponerte en forma, te ofrecemos algunos tips para que acudas al lugar indicado.

16 | *Gente grande*

LA TERCERA EDAD Y EL EJERCICIO

Realizar una rutina diaria de estiramiento, en casa o en el parque, mejorará tu memoria, estado de ánimo y calidad de vida.

18 | *Consultorio médico*

SINUSITIS

En México afecta aproximadamente a 15% de la población y puede ser ocasionada por varios factores.

20 | *Conexión*

CON LA PORTABILIDAD, TÚ DECIDES

Tienes derecho a solicitar el cambio de compañía telefónica móvil conservando el mismo número telefónico.

CONTENIDO

22 | *Comercio electrónico*

TURISMO DIGITAL

El turista de hoy pregunta, reserva y se informa en internet, nos referimos a un modelo de viaje programado con base en las TIC.

24 | *Tendencias*

VIVE EL DÍA DE MUERTOS

Si quieres salir a disfrutar de esta tradición en algún lugar del país, te recomendamos algunos sitios emblemáticos en los que la celebración a los difuntos es muy especial.

28 | *Platillo sabio*

TACOS CON SALSA DE PEPITA Y MOLDE DE NOPALES CON POLLO

30 | *Cuida tu economía*

AHORRA Y COLOCA TU ALTAR DE MUERTOS

Te compartimos algunos consejos para que vivas una de nuestras tradiciones más representativas sin gastar de más.

31 | *Sabías que...*

NUEVO BILLETE DE $500

Contiene mejoras en sus características de seguridad, funcionalidad y durabilidad, entre otras.

32 | *Radiografía*

ESCUELAS DE MANEJO, RESPONSABILIDAD SOBRE RUEDAS

Te ofrecemos un comparativo de precios y empresas dedicadas a este ramo para que elijas la que más te convenga.

36 | El **Laboratorio Profeco** Informa

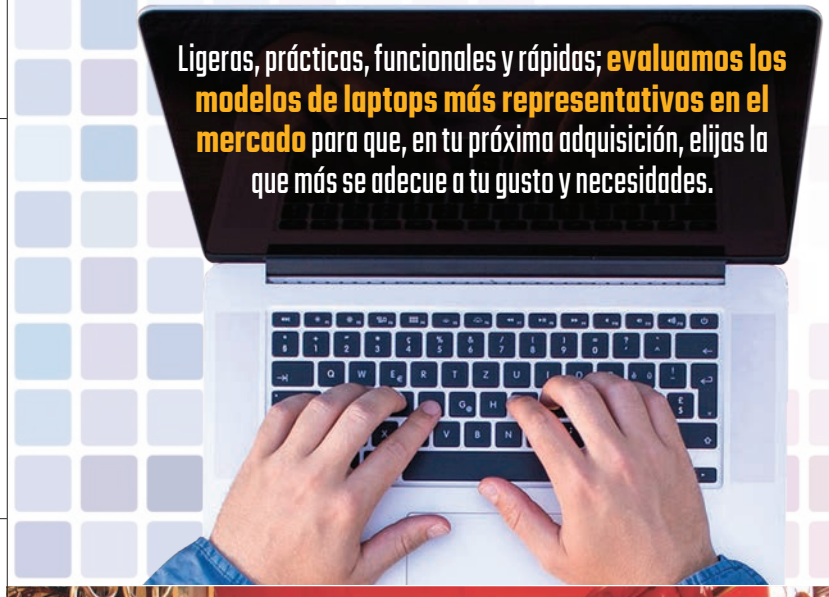
Jugos y néctares

Por antojo o costumbre, por la mañana, tarde o noche, los jugos y néctares son fáciles de adquirir y de gran estímulo para el paladar, aunque su contenido de azúcar es alto. Averigua qué concluyó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sobre estos productos.

46 | El **Laboratorio Profeco** Informa

COMPUTADORAS PORTÁTILES

Ligeras, prácticas, funcionales y rápidas; **evaluamos los modelos de laptops más representativos en el mercado** para que, en tu próxima adquisición, elijas la que más se adecue a tu gusto y necesidades.



Encarte |

TIPS CANASTA BÁSICA

PRECIOS (MÁS BAJOS, MÁS ALTOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE AGOSTO DE 2018

Hábitos de consumo e

En todos los **niveles socioeconómicos** (NSE) se presentó un **incremento** en la contratación del servicio de internet fijo, de aquel que ofrece más de **20 Mbps**[1], siendo las velocidades con mayor contratación de

10 a **19** Mbps y mayor a **20** Mbps.

[1] Megabites por segundo.

El consumidor prefiere contratar

planes en paquete

si destina más de

$300

y la modalidad menos adquirida es **televisión de paga** más **telefonía local fija** (**TLF**).

Algunos consumidores contratan el servicio de **internet fijo** por cuestiones de

calidad-precio;

sin embargo, en la misma proporción manifiestan **problemas** con el **servicio**, principalmente por

velocidad y fallas.

Los **usuarios** que **menos** contratan el servicio de **telefonía fija** son **menores de**

años de edad.

En lo que se refiere a telefonía celular, mientras mayor es el **nivel de estudios**, mayor la **cantidad** que destina el consumidor en los **planes** de **pospago**; sin embargo, el más recurrente es aquel que se encuentra en el rango de

$200 a **$400**

Como parte del servicio de telefonía celular, se tiene la **opción** de sólo **adquirir** un equipo **nuevo**, de manera que el

lo hace sin **contratar** o **renovar** su **servicio**.

70%

de los usuarios encuestados **manifestó** haber **contratado** durante el **último año** (enero a diciembre) **algún servicio** o **producto** de **telecomunicaciones**.

en telecomunicaciones

Los usuarios que adquieren **servicios en paquete**, principalmente contratan

triple play

(**internet**, **telefonía fija**, y **televisión de paga**),

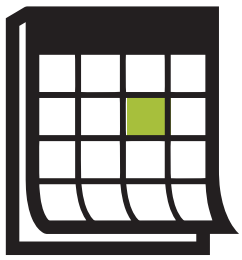
debido a la percepción sobre los **beneficios** que les ofrece el **proveedor**.

En lo que se refiere a la **satisfacción** sobre los servicios en paquete,

50%

de los **consumidores** está **satisfecho**, siendo el principal factor la practicidad de pagar varios **servicios** en una **sola cuenta**.

En la **mayoría** de los servicios, **enero** es el mes en el que los **consumidores** se decidieron para **realizar** la **contratación**.



En temporada de compras de fin de año...

"CONSUMO RESPONSABLE"

De aquí a que termine 2018 lloverán “ofertas” que tentarán los bolsillos de cualquiera, por eso te damos algunos consejos para ahorrar.

Inició el último trimestre del año y, con éste, la temporada de compras, como son: Día de Muertos, El Buen Fin, Navidad y el maratón Guadalupe-Reyes, que representan fuertes gastos y posibles endeudamientos. **Profeco** te presenta una serie de recomendaciones para que disfrutes estas fechas sin afectar tu economía.

Es muy importante aprender a tomar decisiones dando prioridad a lo que realmente necesitas y una herramienta que te ayudará a planear y organizar el uso del dinero es hacer un presupuesto.

Conoce las modalidades de pago y tipos de compra

Si vas a comprar un bien o servicio, analiza la mejor opción de pago, ya sea de contado o a crédito, te mostramos sus ventajas y desventajas (ver cuadro).

Ventajas y desventajas de comprar a crédito y de contado

Modalidad de pago	Ventajas	Desventajas
Crédito	• Opción para adquirir productos y servicios, si no puedes o no quieres pagarlo de contado. • Creas un historial crediticio que puede beneficiarte para otros financiamientos. • Puedes liquidar tu deuda poco a poco mediante pagos semanales, quincenales o mensuales.	• Adquieres una deuda. • Puedes pagar intereses, comisiones, costos administrativos, etcétera. • El costo del producto o servicio puede incrementarse. • Si compras a meses sin intereses, no te atrases en los pagos, porque hay recargos y multas.
Efectivo o débito	• Sin pago de intereses u otro tipo de cargo. • El precio del producto puede ser menor. • Algunas tarjetas aplican descuentos. • Con la tarjeta de débito sólo dispones del monto que hay en la cuenta.	• Puede ser un desembolso importante. • Te puedes descapitalizar si no tienes más ahorros. • Para pagos con tarjeta de débito hay cargos por disposición de efectivo en otro banco que no sea el tuyo.

Fuente: Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y el sitio web www.finanzaspracticas.com.

Algunas características y diferencias entre tarjetas de crédito

	Tarjeta de crédito bancaria	Tarjeta de crédito departamental
La otorgan	**Instituciones financieras**	**Tiendas departamentales**
Ventajas	• Posibilidad de financiarte hasta por 50 días sin pagar intereses. • Cuenta con liberación de saldos por fallecimiento. • Pueden incluir diversos tipos de seguros (compras protegidas, por robo y extravío, etcétera). • Compras en la mayoría de establecimientos comerciales. • Disposición de efectivo en cajeros automáticos. • Pagar servicios (telefonía, gas, etcétera). • Realizar compras por teléfono e internet.	• Realizar compras en la tienda departamental que la otorgó y en la misma cadena comercial. • No hay comisión por apertura, anualidad, reposición o tarjetas adicionales. • Pocos requisitos y facilidad de contratación. • Posibilidad de contratar servicios de asistencia (médicos, legales, viales, etcétera). • De acuerdo con su uso, la línea de crédito puede ir aumentando. • Acceder a concursos y regalos, sólo para tarjetahabientes.
Desventajas	• Comisiones por anualidad, reposición, retiro en cajero, gastos de cobranza, etcétera. • Posibilidad de endeudamiento, si no se utiliza adecuadamente. • Solicitan muchos requisitos y un buen historial crediticio para adquirirla.	• Generalmente la tasa de interés y el CAT son mayores a las tarjetas bancarias. • Comisiones en caso de mora en los pagos. • No cuentan con un seguro de saldos a la muerte del titular.
¿Quién te protege/ defiende?	Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)	Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).

Fuente: Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Al comprar por internet...

Antes de realizar la transacción, infórmate sobre:

- **Identidad del proveedor.-** Debe especificar domicilio físico, teléfono, correo electrónico o contacto, para realizar posibles reclamaciones o aclaraciones.
- **Costos.-** El vendedor debe indicar en moneda nacional el precio de la transacción, los gastos de envío e impuestos, así sabrás el importe total.
- **Formas de pago.-** Revísalas y elige la que mejor se adapte a tus necesidades.
- **Restricciones, limitaciones o condiciones de compra.-** La mayoría son geográficas y deben estar señaladas en la transacción.
- **Condiciones de entrega.-** El proveedor debe especificar tiempo aproximado y forma de envío. Confirma que sitios del extranjero realicen envíos a México.
- **Condiciones de devolución, reembolso y cancelación.-** El sitio debe proporcionarte información sobre estos términos y condiciones.
- **Descripción del producto o servicio que vas a adquirir.-** Lee detenidamente lo que vas a comprar y no te quedes sólo con las fotografías.

Recuerda que... durante el proceso de compra, la página en la que vas a proporcionar tu información personal debe contar con un candado SSL vigente para proteger tus datos personales.

Una vez terminada la compra:

- Conserva el número de identificación de la compra y del vendedor, igual que los correos electrónicos que intercambiaron.
- **Si compras a través de un *marketplace*** (MercadoLibre, Kichink, Amazon o Linio, donde **el vendedor** no **es** el propio sitio, sino un tercero), tanto el sitio como el vendedor son proveedores y responsables ante el consumidor, y están obligados a responder en caso de cualquier irregularidad en la transacción. En caso de controversia, **da aviso al sitio** para que tengan conocimiento de que un vendedor está actuando presuntamente de manera ilícita. **Algunos sitios cuentan con un programa de protección al consumidor,** con el que el comprador está cubierto si el vendedor no entrega el producto acordado.

Si utilizas adecuadamente las tarjetas de crédito y departamentales, aprovecharás las ventajas que te ofrecen, ya que **brindan la oportunidad de financiarte sin pagar intereses**. Evita los errores más comunes al utilizarlas (ver cuadro).

Errores más comunes en el uso de tarjetas de crédito

Error	Solución
Pagar sólo el monto mínimo	Trata siempre de pagar más del monto mínimo indicado en tus estados de cuenta, así pagarás antes tu deuda y ahorrarás en intereses.
Tener muchos pagos chiquitos	Elige siempre el menor endeudamiento, para hacerlo debes analizar con cuidado tu presupuesto y definir cuánto puedes pagar cada mes sin poner en riesgo tu estabilidad financiera.
Pagar con tu plástico otra deuda	Evita el pago de un crédito con otro. Para salir de deudas, opta por planificar bien tus gastos mensuales de tal manera que sepas cuánto puedes destinar al pago de tus créditos.
Impaciencia	Antes de querer realizar una compra, trata de pensar si es un gusto o una necesidad, esto te ayudará a evitar compras por impulso.
Gastar más de lo que ganas	Llevar un presupuesto es de gran importancia para tener el control en tus finanzas, ya que no sólo podrás saber en qué gastas, si no que también conocerás tu capacidad de pago para realizar las compras que deseas.

Fuente: http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/credito/tarjeta/848-exprime-solo-los-beneficios

Si tienes alguna inconformidad, Profeco te respalda. Llama al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722**, en la Ciudad de México, o **01800 468 8722, desde el interior del país sin costo**, o acude a tu delegación **Profeco** correspondiente.

> ***La mayoría de la gente invierte el 95% con los ojos y sólo el 5% con la mente. A menudo compran de manera emocional, en vez de hacerlo racionalmente.***
>
> **Robert Kiyosaki**
> *El Cuadrante de Flujo del Dinero*

Ante publicidad engañosa denúnciala al Teléfono del Consumidor o envía un correo a: **denunciapublicitaria@profeco.gob.mx**. En caso de alguna inconformidad con alguna institución financiera puedes llamar a la **Condusef** al teléfono: **(55) 5340 0999** o **(01 800) 99 8080,** o bien puedes enviar un correo a **asesoria@condusef.gob.mx**.

Fuentes: Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/credito/tarjeta/848-exprime-solo-los-beneficios
www.finanzaspracticas.com

México, país de festivales y cultura

Este mes dos de los más grandes e importantes festivales artísticos y cinematográficos tienen lugar en nuestro país. Si estás interesado en acudir y disfrutar del esplendor que ofrecen, te compartimos costos y recomendaciones para que los vivas sin gastar de más.

Les Ballets de Monte-Carlo presentará en la edición **XLVI del Festival Internacional Cervantino** la puesta en escena LAC, creada a partir del clásico ruso *El lago de los cisnes.*

Durante todo el año se realizan en nuestro país diferentes festivales y ferias que muestran lo mejor de nuestra cultura en diferentes espectáculos musicales, de teatro, danza, académicos, artes visuales y cine, entre otros. Estos espacios generan intercambios culturales que hacen que México sea un punto de referencia internacional para el arte, sin importar el idioma.

Este mes puedes disfrutar del Festival Internacional Cervantino (FIC), en la ciudad de Guanajuato, y del Festival Internacional de Cine de Morelia (FICM). No importa que vayas una y otra vez, cada año se vive una experiencia diferente con obras y artistas nuevos.

El director estadounidense **Quentin Tarantino** firma autógrafos en el FICM 2013 .

Foto: cortesía del FICM.

El FIC es la actividad artística y cultural más importante de México y América Latina, y se realiza del 10 al 28 de octubre. Por su consolidación en el ámbito internacional de las artes escénicas, ocupa un sitio especial entre los cuatro festivales más importantes en su tipo en el mundo. En él convergen la música, la ópera, el teatro, la danza, las artes plásticas, la literatura y los medios audiovisuales. Para conocer la programación consulta: www.festivalcervantino.gob.mx.

Por su parte, el FICM se efectuará del 20 al 28 de octubre. Se caracteriza por ser un punto de encuentro único en México entre los cineastas mexicanos, el público de Michoacán y la comunidad fílmica internacional. El objetivo es promover a los nuevos talentos del cine mexicano, incrementar la oferta cinematográfica y contribuir al fomento de las actividades culturales y turísticas del este bello estado.

Para mayor información consulta www.moreliafilmfest.com. A la fecha de elaboración de este artículo, el programa y los costos de los boletos no se habían anunciado.

A continuación te mostramos un ejemplo del costo aproximado de hospedaje para dos personas por una noche:

Precios de hoteles

	Hotel	Observaciones	Precio promedio por noche	Otros lugares sugeridos para visitar
Guanajuato	Hotel Relicario	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$780	• Museo del juguete • Museo casa Allende • Pueblo de Acámbaro
	One Silao	• Desayuno continental incluido • Impuestos incluidos	$800	
	Hotel Valenciana Midway Inn	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$826	
	La Casona de Don Lucas	• Desayuno incluido • Impuestos incluidos	$3,055	
	Edelmira Hotel Boutique	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$4,856	
	Villa María Cristina	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$5,200	
Morelia	Hotel la Casita	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$330	• Museo de la máscara • Presa de Umécuaro • Bosque de Cuauhtémoc
	Hotel and Suites Posada del Cortijo	• Desayuno continental incluido • Impuestos incluidos	$378	
	Hotel casa Galeana	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$485	
	Hosting House Congreso	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$3,379	
	Hotel de la Soledad	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$3,405	
	Hacienda Cantalagua Golf	• Sólo habitación • Impuestos incluidos	$3,898	

Notas: La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y de referencia.
Esta selección de precios, servicios y pro ductos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Para mayor información sobre precios, descuentos, horarios, promociones, disponibilidad y servicios adicionales te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Información recabada del sitio Visit México. Guía Oficial de Turismo en México (www.visitmexico.com), el 22 de agosto de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Foto: Cortesía del FIC.

Si viajas por auto o autobús a Guanajuato o Morelia

Origen	Destino	Viaje en auto								Viaje en autobús	
		Viaje de...	Distancia aproximada en km	Tiempo (horas)	Costo (casetas o puente)	Costo estimado en combustible 1/	Costo total estimado (casetas + combustible)	Costo total estimado ida y vuelta	Costo total estimado ida y vuelta entre dos personas	Costo estimado por persona viaje redondo	Costo estimado por dos personas viaje redondo
Ciudad de México	Guanajuato	Ida	353.0	3:47	$319.00	$410.60	$729.60	$1,459.20	$729.60	$1,470.00	$2,940.00
		Vuelta	353.0	3:47	$319.00	$410.60	$729.60				
	Morelia	Ida	303.4	3:02	$456.00	$352.90	$808.90	$1,617.80	$808.90	$976.00	$1,952.00
		Vuelta	303.4	3:02	$456.00	$352.90	$808.90				
Guadalajara	Guanajuato	Ida	284.4	2:49	$522.00	$330.80	$852.80	$1,705.60	$852.80	$986.00	$1,972.00
		Vuelta	284.4	2:49	$522.00	$330.80	$852.80				
	Morelia	Ida	287.3	2:45	$510.00	$334.20	$844.20	$1,688.40	$844.20	$932.00	$1,864.00
		Vuelta	287.3	2:45	$510.00	$334.20	$844.20				
San Luis Potosí	Guanajuato	Ida	187.8	2:14	$24.00	$218.50	$242.50	$485.00	$242.50	$650.00	$1,300.00
		Vuelta	187.8	2:14	$24.00	$218.50	$242.50				
	Morelia	Ida	326.1	3:33	$200.00	$379.40	$579.40	$1,197.80	$598.90	$1,026.50	$2,053.00
		Vuelta	326.1	3:29	$239.00	$379.40	$618.40				

1/ Auto de 4 cilindros con uso de gasolina magna.
La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Para mayor información sobre precios, descuentos, horarios, promociones y disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuentes:
Información del viaje en auto recabada del sitio "Traza tu ruta" de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT).
Información de precios de viaje en autobús recabada en sitios especializados de búsqueda de tarifas para un viaje redondo, el 23 de agosto de 2018, por lo que a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.
Fuente: Secretaría de Comunicaciones y Transportes. Programa "Traza tu ruta".

Y si de comer hablamos...

Precios de una comida por persona en restaurantes

	Restaurante	Tipo de comida	Precio por persona
Guanajuato	De la Sierra	Mexicana	$220
	Gallo Pitacórico	Italiana y mediterránea	$300
	Bistro de la Presa	Mexicana contemporánea	$320
	La Capellina	Fusión	$400
	Casa Valadez	Internacional	$420
	Casa Mercedes	Mexicana artesanal	$480
Morelia	Cenaduría La Inmaculada	Antojitos michoacanos	$100
	La Fonda Santa María	Regional e internacional	$320
	Lu Cocina michoacana	Michoacana	$340
	La Azotea	Mexicana contemporánea	$420
	Las Trojes	Mexicana e internacional	$480
	Los Mirasoles	Regional e internacional	$520

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y de referencia.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Para mayor información sobre precios, descuentos, horarios, promociones, disponibilidad y servicios adicionales te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Información recabada del sitio Zona Turística (https://www.zonaturistica.com/), el 22 de agosto de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

¡Que comience la diversión!

- Los precios para las funciones en Cinépolis se darán a conocer en los días cercanos al desarrollo del FICM, podrás asistir a las salas regulares o VIP. Las entradas podrán ser adquiridas en taquillas o en línea. **Se recomienda llegar 20 minutos antes de la función**.
- Puedes disfrutar de las **proyecciones gratuitas** en el auditorio de la Casa Natal de Morelos, el Aula Mater de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y la Plaza Benito Juárez.
- En el FIC **el costo de las entradas dependerá del espectáculo**, por ejemplo, en la Alhóndiga de Granaditas el costo por la entrada general es de **$249**, mientras que las entradas al Teatro Cervantes oscilan entre los **$283** y **$384**.

El actor **Danny Trejo "Machete",** junto al director **Robert Rodriguez,** en el FICM 2013.

La actriz francesa **Juliette Binoche** camina por la alfombra roja en el FICM 2014.

Fotos: cortesía del FICM

El director, guionista y productor mexicano **Alfonso Cuarón,** en el FICM 2013.

¿Publicidad engañosa?, denúnciala llamando al Teléfono del Consumidor o envía un correo a denunciapublicitaria@profeco.gob.mx.

- Para disfrutar un **evento musical** (ensamble vocal) en el Teatro Juárez, el costo va de los **$137** hasta los **$920**. Los precios fueron recabados de internet e incluyen cargo por servicio.
- **El Cervantino ofrece eventos gratuitos**, lo único que debes hacer es llegar temprano para encontrar buen lugar. **Si tienes alguna inconformidad** con tu proveedor, **acude a tu delegación Profeco** más cercana o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722 y 01800 468 8722**.

De acuerdo con el **artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)**, el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos del servicio prestado. **Es importante guardar comprobantes de pago, volantes o cualquier documento emitido por el establecimiento**, ya que esto ayudará en caso de presentar una queja o denuncia.

Fuentes:
•Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Consumo Cultural de México (ENCCUM) 2012. Consultado el 21 de agosto de 2018 en: http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/enccum/
• Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). Traza tu ruta. Consultado el 22 de agosto de 2018 en: http://app.sct.gob.mx/sibuac_internet/ControllerUI?action=cmdEscogeRuta
• Gobierno de la República. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018. Programa Especial de Cultura y Arte 20M-2018. Consultado el 24 de agosto de 2018 en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/320232/Informe-Avance-Resultados2017.pdf
• Foroum México. Anais Fierro, "Top 5 Festivales culturales". Consultado el 29 de agosto de 2018, en: https://www.forummexico.mx/top-5/festivales-culturales/
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2014. Consultado el 21 de agosto de 2018 en: http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/enut/2014/default.html
• Festival Internacional de Cine de Morelia. Consultado el 27 de agosto de 2018, en: www.moreliafilmfest.com
• Festival Internacional Cervantino. Consultado el 27 de agosto de 2018, en: www.festivalcervantino.gob.mx

QUÉ CONSIDERAR ANTES DE ELEGIR UN CENTRO DE ENTRENAMIENTO

Si estás decidido a ponerte en forma, te ofrecemos algunos tips para que acudas al lugar indicado.

Elegir un centro de acondicionamiento no es tarea fácil, sobre todo porque se convertirá en el lugar en el que llevarás a cabo un propósito, pondrás tu máximo esfuerzo y te retarás a ti mismo. Debe ser un sitio integral en el que te sientas a gusto y con ganas de cumplir una meta; ahí realizarás una transformación física y, por lo tanto, debes considerar aspectos importantes antes de decidirte por uno.

EN LA PRIMERA VISITA REVISA

- Horario de apertura y cierre.
- Si hay suficiente espacio y máquinas, o si se llena fácilmente.
- Ventilación y temperatura del local.
- Orden, mantenimiento y limpieza del lugar.
- Oferta de servicios.
- Precios.
- Instalaciones.

HAZ UN RECORRIDO Y VERIFICA

- Variedad y horarios de las actividades que ofrecen.
- Atención, actitud y certificación de entrenadores y personal en general.
- El estado de los aparatos y salones para hacer ejercicio.
- Servicios complementarios: duchas, casilleros, estacionamiento, cafetería, etcétera.
- Ambiente en general de la gente que asiste.
- Condiciones del contrato y reglamento.
- Meses sin intereses, suspensión de contratos, inscripción y membresía.

REVISA QUE TENGA EL **EQUIPO NECESARIO** PARA LOGRAR TU **OBJETIVO ESPECÍFICO.**

TEN EN CUENTA

- La ubicación, que esté cerca de tu trabajo, casa o escuela.
- Que los horarios se ajusten a los tuyos.
- No pagues por instalaciones que no ocuparás. Busca un club que te ofrezca justo lo que necesitas.
- Pregunta si ofrecen valoración nutricional y de salud antes de comenzar con alguna rutina.
- Acércate a un instructor y dile lo que deseas trabajar en tu cuerpo, a fin de que armen un plan de ejercicios acorde con tus necesidades. Si tienes alguna lesión es importante que lo comentes.
- Visita los gimnasios candidatos a la hora a la que pretendes ir para que veas qué tanto se llenan.

Fuentes:

• Galera A. 7 consejos básicos para elegir gimnasio. Men's Health. 24 de agosto de 2018. https://bit.ly/2P125tq

• Díaz S. ¿Cómo elegir el gimnasio correcto para entrenar?. Musculación Total. 24 de agosto de 2018. https://bit.ly/2Nbp4l0

• Martín C. Claves para elegir un buen gimnasio. Oxígeno Sport & Wellness. 14 de agosto de 2018. web: http://bit.ly/1biFZOE

• Staci. (2013). Strength Training 101: Finding the rigth gym. Nerd Fitness. 30 de abril de 2015. web: http://bit.ly/1DF7ysa

• Smith J. (2013). 7 Things to Consider When Choosing a Gym. Shape, 30 de abril de 2015. http://bit.ly/1EGm5ZM

Si tienes alguna inconformidad, llama al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722**, en la Ciudad de México, o **01800 468 8722, desde el interior del país sin costo**, o acude a tu delegación **Profeco** correspondiente.

SEA CUAL SEA **TU MOTIVACIÓN** PARA **INICIARTE** EN LOS TERRENOS DE LA **SALUD,** MÚSCULOS Y **CAMBIO DE HÁBITOS,** ESPERAMOS **TE SIRVAN** NUESTRAS **RECOMENDACIONES** PARA **ELEGIR TU SANTUARIO** DE ENTRENAMIENTO.

LA TERCERA EDAD y el EJERCICIO

REALIZAR UNA RUTINA DIARIA DE ESTIRAMIENTO, EN CASA O EN EL PARQUE, MEJORARÁ TU MEMORIA, ESTADO DE ÁNIMO Y CALIDAD DE VIDA.

Aceptar la tercera edad de forma positiva ayuda a asumir la plenitud de la vida, si se reenfoca la visión y se reordenan los intereses. Aquello que haces y dejas de hacer es lo que define tu futuro; si cambias de hábitos y le das otro sentido a tu vida, resultará en tiempo invertido favorable a tu bienestar.

El médico te pide hacer ejercicio. Te reúnes con amigos y te recomiendan que por lo menos camines. Tus hijos dedican largas conversaciones para convencerte de la importancia de ejercitarte.

Hacer algún tipo de actividad física es benéfico a cualquier edad porque:

- **Mejoras** la fuerza y el equilibrio.
- **Proporciona** energía.
- **Previene** o demora la aparición de enfermedades como las cardiopatías, la diabetes o la osteoporosis.
- **Cambia** el estado de ánimo.
- **Favorece** las funciones cognitivas (el funcionamiento del cerebro).

HAY CUATRO TIPOS DE EJERCICIO, PROCURA INCLUIRLOS EN TU RUTINA:

RESISTENCIA.- Los ejercicios de resistencia ayudan a prevenir y retardar la aparición de enfermedades asociadas al envejecimiento, como la diabetes, cáncer de colon, enfermedades del corazón, accidentes vasculares y otros. Actividades como caminar, trotar, bailar, nadar, andar en bicicleta, jugar tenis o basquetbol, remar y subir escaleras te ayudarán a mejorar la capacidad respiratoria y cardiaca.

FORTALECIMIENTO.- Los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a evitar, retrasar o recuperar parte de la musculatura y aumentar la fuerza. Levantar pesas, usar bandas elásticas o hacer sentadillas y flexiones de brazos ayuda a mejorar el metabolismo, contribuye a mantener el peso y el nivel de azúcar en la sangre, además de prevenir la osteoporosis.

EQUILIBRIO. Pararse en un pie, caminar poniendo un pie delante del otro en línea recta, hacer tai chi o yoga te ayudará a reducir el riesgo de padecer lesiones o dolor en articulaciones.

FLEXIBILIDAD.- Muy recomendable para estirar los músculos y mantener la elasticidad del cuerpo. Ayuda a conservar la estructura del cuerpo en su lugar. Puedes incluir actividades como estiramiento o yoga.

¡ACTÍVATE!

- **Antes de iniciar un programa de ejercicios, un especialista debe valorar tu salud física para recomendarte actividades acordes a tus necesidades sin arriesgar tu bienestar.**
- **Elige qué tipo de ejercicio te gustaría hacer o con cuál deseas iniciar.**
- **El horario ideal para realizar la actividad es la mañana, tres veces por semana, sin exceder los 30 minutos.**
- **Realiza tu rutina en un espacio libre de obstáculos e iluminado.**
- **Utiliza ropa y zapatos cómodos.**

Fuentes:
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2012). Guía de ejercicio físico para mayores. Obtenido en: https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf
- Familydoctor.org. El ejercicio en adultos mayores, en https://es.familydoctor.org/el-ejercicio-en-adultos-mayores/

CONSEJOS DE SALUD

SINUSITIS

En México afecta aproximadamente a 15% de la población y puede ser ocasionada por varios factores.

1 ¿QUÉ ES?

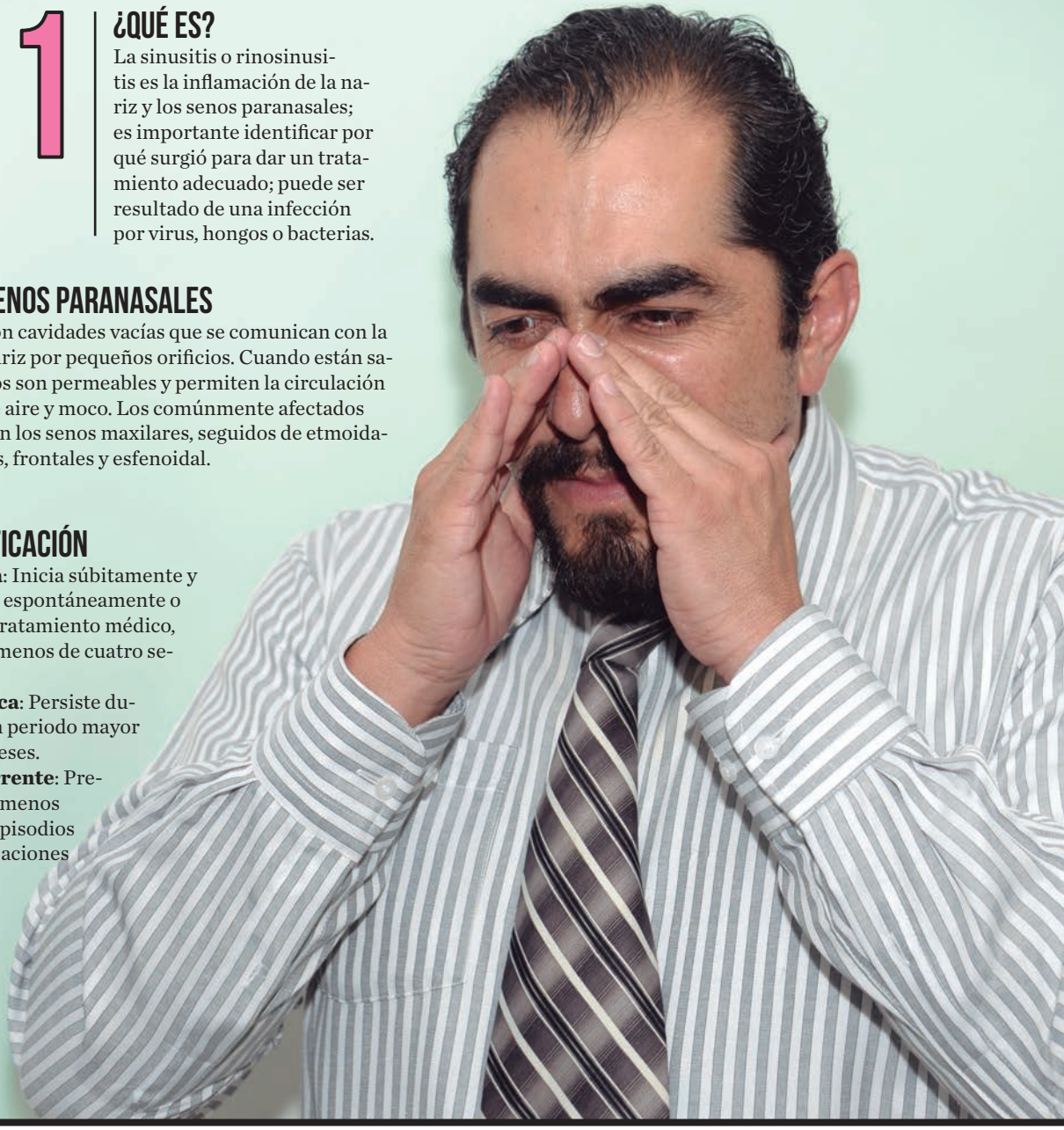
La sinusitis o rinosinusitis es la inflamación de la nariz y los senos paranasales; es importante identificar por qué surgió para dar un tratamiento adecuado; puede ser resultado de una infección por virus, hongos o bacterias.

2 SENOS PARANASALES

Son cavidades vacías que se comunican con la nariz por pequeños orificios. Cuando están sanos son permeables y permiten la circulación de aire y moco. Los comúnmente afectados son los senos maxilares, seguidos de etmoidales, frontales y esfenoidal.

3 CLASIFICACIÓN

- **Aguda**: Inicia súbitamente y termina espontáneamente o con un tratamiento médico, esto en menos de cuatro semanas.
- **Crónica**: Persiste durante un periodo mayor a tres meses.
- **Recurrente**: Presenta al menos cuatro episodios o agudizaciones al año.



4 FACTORES DE RIESGO

La sinusitis no se puede prevenir; sin embargo, existen varios factores que podemos evitar y que inflaman la nariz y senos paranasales: el tabaquismo, la natación, la contaminación y el polen. Las obstrucciones nasales, como las desviaciones del tabique, el crecimiento de los cornetes, adenoides grandes, pólipos, cuerpos extraños o los tapones nasales, también aumentan el riesgo de padecer sinusitis.

5 SÍNTOMAS

- Síntomas de resfriado que duran más de 14 días.
- Dolor de cabeza y presión en la cara.
- Obstrucción o congestión nasal.
- Escurrimiento nasal espeso y descarga retronasal.
- Pérdida del olfato y gusto.
- Mal aliento.
- Lagrimeo o picor de ojos.
- Fiebre y tos persistente.
- Sensación de oído tapado/dolor de oídos.
- Dolor dental.

6 DIAGNÓSTICO

Se basa principalmente en la historia clínica, antecedentes personales, factores predisponentes y en una adecuada exploración, mediante rinoscopía y endoscopía (observación interna de la nariz). Los estudios de imagen no se solicitan de manera rutinaria, sólo en casos difíciles; la tomografía, por su excelente definición de estructuras óseas, es el estudio más útil.

7 RINITIS ALÉRGICA, SINUSITIS Y ASMA

Estas tres enfermedades comparten características similares y se pueden padecer de manera conjunta. Por esta razón es importante tener una valoración integral de especialistas en pulmones, nariz, senos paranasales y alergias.

8 TRATAMIENTO

Depende de la causa y de si ésta es aguda o crónica; sin embargo, el manejo médico está dirigido a mejorar los síntomas del paciente; para esto se usan medicamentos como los descongestionantes nasales, antialérgicos, mucolíticos, lavados con soluciones salinas y esteroides intranasales. Si se sospecha de una infección por bacterias debe iniciarse con antibiótico.

9 CASOS COMPLICADOS

Está indicada la cirugía endoscópica nasosinusal en casos recurrentes. Esta cirugía consiste en drenar y ventilar los senos paranasales para evitar complicaciones. Siempre debe efectuarse por un médico otorrinolaringólogo adiestrado en estos procedimientos.

Bibliografía

Dibildox, J. Temas Selectos en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello. 1a Ed, México, Prometeo, 2013.

Fokkens W, Lund V, Mullol J, Bachert C, et al.EPOS 2012: European position paper on rhinosinusitis and nasal polyps. Rhinology. 2015

Rosenfeld RM et al. Clinical practice guideline (update): Adult sinusitis. Otolaryngol Head Neck Surg, 2015.

*Médico de la Universidad Panamericana, consultor para la Escuela de Medicina de la UP, especialista en otorrinolaringología y cirugía endoscópica nasosinusal (drdibildox@gmail.com).

Con la portabilidad, TÚ DECIDES

Si en un mensaje te indican que se hará la portabilidad de tu número, que tú no solicitaste, haz caso omiso. Como usuario de servicios de telecomunicaciones tienes derecho a solicitar el cambio de compañía telefónica móvil conservando el mismo número telefónico.

Cambiar de proveedor y mantener el mismo número de celular o telefonía fija es tu derecho. La empresa que te provee el servicio está obligada a realizar la **portabilidad** de manera gratuita, en un periodo máximo de 24 horas hábiles después de haberlo solicitado y sin ningún tipo de penalidad.

La solicitud la puedes realizar por medio de una llamada o enviando un mensaje de texto con la palabra "**NIP**" al número **051**, o bien, de manera presencial en un centro de atención a clientes (los centros de distribución autorizados no están facultados para realizar este tipo de trámite).

EL NIP ES UN NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL COMPUESTO POR 4 DÍGITOS, CON VIGENCIA DE 15 DÍAS NATURALES A PARTIR DE SU GENERACIÓN, Y ES INDISPENSABLE PARA EFECTUAR LA PORTABILIDAD.

Para evitar que **porten** tu línea sin tu autorización, es muy importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- **No permitas** que nadie manipule tu celular.
- **Si recibes** un mensaje indicándote que se hará la **portabilidad** de tu número, pero tú no lo solicitaste, haz caso omiso del mismo.
- **Si te llega** un mensaje con la clave de **portabilidad** (**NIP**) y te indican que si no quieres que se lleve a cabo respondas con la clave que te llegó, **NO respondas** el mensaje y comunícate con la compañía que te ofrece el servicio, a fin de verificar que no se haya iniciado el trámite.
- **Si pierdes** tu teléfono o te lo roban, comunícate con tu proveedor para solicitar la suspensión provisional de tu línea y evita una **portabilidad** que no pediste.
- **Si te ofrecen** una promoción o ganarte un celular, y para participar te solicitan el chip de tu teléfono para hacer pruebas, no aceptes, nunca des tu chip.
- **Si te llega un mensaje** con tu **NIP** sin haber solicitado la **portabilidad** previamente, es importante que además de no contestarlo y hacer caso omiso, no publiques en redes sociales el código que recibiste.

En caso que el proveedor se niegue, restrinja, condicione o cobre la portabilidad denúncialo ante la Procuraduría Federal del Consumidor a los teléfonos: 5568 8722 y 01800 468 8722.

DE REVERSA

- **Si ya portaste** tu línea, tienes 15 días hábiles para solicitar el proceso de reversión, para ello, visita el centro de atención a clientes con un escrito en el que incluyas: nombre completo, número de celular (10 dígitos), breve texto con el argumento de por qué no estás de acuerdo con la **portabilidad** que se está realizando, además de indicar que deseas hacer una reversión, fecha y firma.
- **No olvides** llevar identificación oficial (la persona que solicita la reversión debe ser el titular o representante legal de la línea).
- **Si pasados** los 15 días quieres realizar el cambio de compañía, dirígete con el proveedor que tiene tu número, solicita el "chip" y continúa con el proceso de la **portabilidad** de tu número con la compañía de tu preferencia.

LO QUE DEBES SABER DE LA PORTABILIDAD

- **Tu antiguo operador** no podrá contactarte para solicitar tu aprobación para recibir llamadas de promoción de sus servicios o paquetes, al menos 15 días naturales a partir de la ejecución de la **portabilidad**.
- **Antes de portar tu número**, asegúrate de no tener ningún adeudo en relación con tu equipo y comprueba que el teléfono se encuentre desbloqueado, de no ser así solicita tu clave de desbloqueo de manera gratuita.
- **Es importante** que conozcas que puedes portar tu número cuantas ocasiones lo desees, sin tener que permanecer por un periodo mínimo con tu última compañía.

TURISMO DIGITAL

EL TURISTA DE HOY ES UN ENTE CONECTADO, RESERVA, PREGUNTA, OPINA Y CONSULTA VÍA INTERNET, NOS REFERIMOS A UN MODELO DE VIAJE PROGRAMADO CON BASE EN LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.

Buscar y comparar precios en línea es cada vez más común. Un tercio de los usuarios de internet mexicanos (aproximadamente 27 millones) interactúa con la publicidad en línea, por ejemplo sobre temas de turismo y viajes.

Antes de hacer la maleta hay que comprar los boletos e incluso decidir a dónde viajar, y para ello casi la mitad del compatriota que busca hacer turismo en México realiza búsquedas en línea, de acuerdo con la **Asociación de Internet.MX.**

Estos son algunos de los métodos más usados:

Sitios colaborativos: Uno de los pilares del turismo digital se refiere a las plataformas digitales que permiten el intercambio de bienes y servicios. Ejemplo de ello son los sitios para hacer reservaciones en los que se pueden consultar reseñas de otros usuarios, compartir impresiones y pedir cotizaciones.

La inmediatez, amplia variedad de plataformas intermediarias y la constante valoración de bienes y servicios por parte de los usuarios, permiten planear de forma ágil y divertida lo que se obtendrá.

Destinos inteligentes: Hoy los turistas son más sofisticados y exigentes, tecnológicamente hablando. Algunas ciudades vanguardistas del mundo se están poniendo al día en lo que se refiere al Internet de las Cosas (IoT, por su acrónimo en inglés).

Hoy en día puedes usar tu celular para aprender por ejemplo, de un monumento, del contenido de un museo o para sumergirte en experiencias de realidad virtual que enriquecen tu visita y te permiten compartir la vivencia en redes sociales.

Big Data: Es toda la información a la que acceden los turistas y que comparten por medios diversos, y que les permite a los mercadólogos del turismo disponer de infinidad de recursos para dirigirse al viajero, debido a que mezclan puntos de interés y servicios (públicos y privados) con marcas disruptivas o tradicionales.

El inmenso volumen de datos permite crear contenidos digitales en formatos novedosos para redes sociales, así como videos para promover destinos, servicios y campañas publicitarias altamente segmentadas para mercados específicos.

Hoy por hoy, los servicios colaborativos, el ecosistema móvil, las redes sociales, el Internet de las Cosas, la geolocalización, la realidad virtual y aumentada, las agencias de viajes en línea y las plataformas de intermediación, son los componentes de la nueva economía turística digital en México y el mundo.

Mientras tanto, cuando pienses en tu próximo viaje, ¡conéctate y comiénzalo en internet!

Recuerda que **Profeco** te protege en transacciones efectuadas a través del uso de medios convencionales, electrónicos, ópticos o de cualquier otra tecnología. Si tienes alguna inconformidad, llama al **Teléfono del Consumidor**: **5568 8722**, en la **Ciudad de México**, o al **01800 468 8722**, sin costo, para el **resto del país**.

VIVE EL DÍA DE MUERTOS

Si tienes pensado salir a disfrutar esta antigua tradición en algún lugar de la República Mexicana, te recomendamos sitios emblemáticos en donde la celebración de los fieles difuntos va acompañada de las particularidades y costumbres de cada región.

La celebración del Día de Muertos es una costumbre llena de colores y sabores y fue nombrada **Patrimonio Cultural Inmaterial** por la **UNESCO**. Es una de las fiestas con mayor presencia en todo el país; se evoca a los muertos con fiestas, flores y música. Los panteones se llenan de visitantes y de flor de cempasúchil, se come y se rinde culto a los que se nos adelantaron, es un momento en que los vivos se "reencuentran" con los muertos.

Te damos opciones para que recibas las almas de aquellos que han abandonado esta vida:

SAN ANDRÉS MIXQUIC, CIUDAD DE MÉXICO

A partir del 31 de octubre comienzan las festividades con teatro, música, exposiciones, danza, venta de comida típica y exhibición de ofrendas. Se decoran las tumbas con flor de cempasúchil, calaveritas de azúcar y platillos preferidos del difunto. El 2 de noviembre se realiza la "Alumbrada", en que se llena de luz el panteón para mostrarle a los difuntos el camino.

PÁTZCUARO, MICHOACÁN

Según una tradición purépecha, al morir, las almas vuelan como mariposas monarca en el lago encantado de Pátzcuaro. La iglesia se llena de flor de cempasúchil para la festividad del Día de Muertos. El paseo de **Noche de Muertos** en Pátzcuaro es un atractivo más de este destino. Mediante un recorrido en lancha, puedes conocer las cuatro principales islas (Janitzio, Tecuena, Yunuén y La Pacanda) para admirar los altares y ofrendas en las casas y panteones.

SAN PEDRO CHOLULA, PUEBLA

Los panteones cholultecas están decorados y de igual forma las familias dedican un día a acompañar a sus muertos y a festejar con ellos. Según la tradición, durante 5 días las almas tienen permiso para visitar a sus familiares y disfrutar de todo lo que les gustaba, por lo que las celebraciones inician el 28 de octubre colocando la Santa Cruz adornada con flores para recibir en casa a los familiares difuntos.

SAN JUAN TEOTIHUACÁN Y SAN MARTÍN DE LAS PIRÁMIDES, ESTADO DE MÉXICO

Puedes acudir al "campamento de leyendas", en donde durante 5 días se festeja a los muertos. En una ceremonia denominada "del silencio", los habitantes acuden a los panteones, con veladoras en mano, para iluminar el regreso de los muertos. Se liberan mariposas y un encendido masivo de veladoras, marchas fúnebres tradicionales, así como una danza inaugural de catrinas.

En este lugar se lleva a cabo la Cumbre Catrinas, en la primera semana de noviembre, y puedes disfrutar de ofrendas, espectáculos, juegos mecánicos, artesanías, actividades culturales, talleres, exposiciones, conferencias, carros alegóricos, gastronomía, concursos y más. El 2 de noviembre puedes participar en la megaprocesión de catrinas con el disfraz (total o parcial).

TEPOZTLÁN, MORELOS

La gente limpia los panteones y prepara ofrendas en honor de quienes han fallecido. Por la noche, niños y adultos recorren las calles gritando "una limosna para mi calavera", pidiendo de casa en casa dulces, frutas, etcétera.

En los templos del pueblo se colocan altares y se ofrece ponche y caldo. Las calles se iluminan con fogatas que invitan a visitar altares o a recibir golosinas. Los niños portan los farolitos de papel de china o las chilacayotas huecas talladas con cara de calaca.

¿QUÉ MÁS OFRECEN?

En el siguiente cuadro te mostramos las características de estos lugares, dónde recordar y celebrar a los que se han ido.

Al compartir y gozar de las fiestas y costumbres, comprenderás por qué México es un lugar de gran riqueza cultural y calidez humana. Existen normas no escritas que tal vez debas saber, infórmate un poco del lugar a visitar y mantén la mente abierta y respeto, la gente local lo agradecerá.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** y **01800 468 8722**.

Es importante guardar comprobantes de pago, volantes o cualquier documento emitido por el establecimiento, esto te ayudará en caso de presentar una queja o denuncia.

Ante publicidad engañosa denúnciala llamando al **Teléfono del Consumidor** o envía un correo a **denunciapublicitaria@profeco.gob.mx**.

RECOMENDACIONES:

- Programa tus gastos en transportación, comidas, hospedaje y actividades de entretenimiento, sin olvidar otros compromisos financieros.
- Evalúa qué tipo de transporte te conviene o prefieres.
- Si piensas pernoctar en alguno de estos lugares, compara precios de hospedaje, los servicios incluidos y recuerda reservar con antelación.
- Si viajas con niños o mascotas, haz todos los arreglos para llevar lo necesario para su atención y comodidad.

Concepto	San Andrés Mixquic, Tláhuac, CDMX	San Pedro Cholula, Pue.	Pátzcuaro, Mich.	San Juan Teotihuacán y San Martín de las Pirámides, Estado de México	Tepoztlán, Mor.
Características	• Es uno de los siete barrios originarios de Tláhuac, lugar que aún conserva sus tradiciones. • De su pasado prehispánico quedan los restos arqueológicos en el exconvento de San Andrés, que fue edificado por los agustinos en el siglo XV. • En el museo del exconvento se puede contemplar una colección de piezas arqueológicas pertenecientes a las culturas tolteca y teotihuacana. • Bañada por el lago de Chalco está la zona chinampera. • Uno de los destinos más populares de la delegación es el Lago de los Reyes Aztecas, que ofrece paseos en trajinera, además de comida típica y visitas al museo vivo, entre otros.	• Se incorporó al programa Pueblos Mágicos en el año 2012. • Su fundación data del año 500 a. C., lo que la convierte en una de las poblaciones vivas más antiguas de América. • Conocida por ser escenario de uno de los episodios más cruentos de la Conquista, la gran matanza ocurrida en 1519. • Se destaca por la producción de sidra, pirotecnia, alfarería, el popotillo y la talavera. • Hay tantas iglesias y templos en Cholula que se dice que hay uno por cada día del año.	• Se incorporó al programa Pueblos Mágicos en el año 2002. • En Pátzcuaro los purépechas establecieron un importante centro ceremonial, mismo que fundó Curátame en 1324 y que fue gobernado por Tariácuri a partir de 1372. • Su nombre significa "la puerta del cielo" y fue el principal centro religioso de esta cultura, puesto que se creía que aquí ascendían y descendían los dioses. • Pátzcuaro fue una de las primeras ciudades fundadas por los purépechas, también conocidos como tarascos, hacia el año 1300.	• Año de incorporación al programa Pueblos Mágicos: 2015. • El significado de Teotihuacán se conoció por años como "Ciudad de los Dioses"; sin embargo, en enero de 2018 el INAH reveló que estudios recientes indican que la traducción precisa es "Ciudad del Sol".	• Se incorporó al programa Pueblos Mágicos en el año 2010. • Su nombre proviene de la lengua náhuatl y significa "lugar del hacha de cobre". • Famoso por la elaboración del papel de amate, obtenido de la corteza de estos árboles. • Se pueden encontrar casitas "de pochote" y esculturas talladas en espina de pochoizcatl o árbol de algodón silvestre.
Algunos atractivos	• La alumbrada o noche de velas. • Las ofrendas. • El Templo de San Andrés Apostol. • El museo del sitio de Mixquic. • Paseo en trajinera por el Lago de los Reyes Aztecas. • Visitar el Parque de los Olivos. • Probar el mixmole, tamales de todas variedades y el calientito.	• Templo de Nuestra Señora de los Remedios. • Museo de Talavera Alarca. • Museo Regional de Cholula. • Santa María Tonantzintla. • San Francisco Acatepec. • Jardín Etnobotánico. • La Gran Pirámide de Cholula. • Exconvento de San Gabriel. • Plaza de la Concordia. • Capilla Real.	• Antiguo Colegio de San Nicolás. • Casa de los Once Patios. • Plaza Vasco de Quiroga. • Templo del Sagrario. • Basílica de la Virgen de la Salud • Templo y Hospital de San Juan de Dios. • La Plaza de San Francisco. • Palacio de Huitziméngari. • Biblioteca Pública Gertrudis Bocanegra y del Teatro Emperador Caltzontzin.	• Zona Arqueológica de Teotihuacán. • Parque Estatal Sierra de Tlapachique. • Cerros Maninal. • Río Barranquilla del Águila. • Rio San Juan. • Puente de Carlota o Emperador. • Mansión del Alemán. • Iglesia de San Francisco Mazapa. • Parroquia de San Juan Bautista. • Capilla de Puxtla. • Iglesia de Santa María Maquixco • Los Arcos del Tenerife.	• Pirámide del Tepozteco. • Templo y Exconvento de la Natividad. • Museo Carlos Pellicer. • Cruz de Axitla. • Baño de temazcal. • Parque Nacional El Tepozteco.
Otras festividades	• Una de las festividades en la que los habitantes de Mixquic ponen mucho esfuerzo, dedicación y sobre todo corazón es la celebración del Santo Jubileo. Es una fiesta anual en la que se refuerzan los lazos de identidad en los barrios del pueblo, así como los lazos de compadrazgo con los barrios de San Nicolás Tetelco y San Juan Tezompa, dos pueblos aledaños a Mixquic.	• Feria del queso. • Feria Patronal de San Andrés, en noviembre. • Del 1 a 8 de septiembre se venera a la Virgen de los Remedios y grupos de concheros ofrecen danzas y rituales. • Ritual a Quetzalcóatl, de escuchar la sinfonía del Vaniloquio. • Feria Milenaria: Considerada como la festividad más importante para los cholultecas. • La procesión de los faroles, la quema de los "panzones" (grandes estructuras de cartón con forma humana) y el tradicional trueque, donde mercaderes intercambian sus productos entre ellos mismos.	• Día de la Virgen de la Salud, del 7 al 8 de diciembre. • Aniversario de la Fundación de la Ciudad, se celebra el 28 de septiembre.	• Las danzas que se presentan por esta región son: "Los Alchileos", "Moros y Cristianos", y "Los Serranitos". • En la cabecera el 8 de mayo se festeja al señor de "ECCEHOMO". • En agosto la feria nacional de la tuna. • El 8 de septiembre El Sagrado Depósito • El 11 de noviembre "Fiestas Patronales¨. • Tlachinolpan, 1 de enero, a la "Divina Providencia".	• Carnaval en febrero. • Equinoccio de primavera, se celebra el 21 de marzo en la Pirámide del Tepozteco. • Reto al Tepozteco. Cada 8 de septiembre, alrededor de las seis de la tarde, inicia la representación teatral del cambio del último tlatoani al cristianismo.
Ubicación	Se localiza al sur de la Ciudad de México, en la Delegación Tláhuac.	A sólo una hora de la Ciudad de México y a 5 minutos de la capital del estado.	Se localiza al centro del estado, limita al norte con Tzintzuntzan; al este con Huiramba; al sur con Salvador Escalante, y al oeste con Tingambato y Erongarícuaro.	Colinda al norte con el estado de Hidalgo; al este con los municipios de Axapusco y San Martín de las Pirámides; al sur con los municipios de San Martín de las Pirámides, Teotihuacán y Tecámac, y al oeste con el municipio Tecámac y el estado de Hidalgo.	Se sitúa al norte del estado, limita al norte con la CDMX; al sur con los municipios de Yautepec y Jiutepec; al este con Tlalnepantla y Tlayacapan, y al oeste con los municipios de Cuernavaca y Huitzilac.

Fuente: Elaboración propia con datos de la Secretaría de Turismo (Sectur) y Secretaría de Turismo de la Ciudad de México.

Fuentes:

• Secretaría de Turismo (SECTUR). Atlas turístico de México. Consultado del 20 de julio de 2018 en: http://atlasturistico.sectur.gob.mx/AtlasTuristico/inicio.do

• Secretaría de Turismo (SECTUR). Pueblos Mágicos. Consultado del 18 de julio de 2018 en: https://www.gob.mx/sectur/articulos/pueblos-magicos-herencia-que-impulsan-turismo

• Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). "El retorno de lo querido: celebración del Día de Muertos en México". Consultado el 23 de julio de 2018 en: https://es.unesco.org/news/retorno-lo-querido-celebracion-del-dia-muertos-mexico

• Gobierno del Estado de México. Día de Muertos en el Estado de México. Consultado el 23 de julio de 2018 en: http://edomex.gob.mx/dia_muertos_origen.

• Florescano, Enrique y Santana, Bárbara. La fiesta Mexicana, Tomo I. Consultado el 24 de julio, en: https://books.google.com.mx/books?id=zRVbDwAAQBAJ&pg=RA2-PA70&dq=festividades+en+m%C3%A9xico+d%C3%ADa+de+muertos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiBxpWH7brcAhUGPK0KHe4qDPwQ6AEITjAH#v=onepage&q=muertos&f=false

• Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta), La festividad indígena dedicada a los muertos. Consultado el 25 de julio de 2018, en: http://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno16.pdf

• +DEMX La filosofía del mexicano respecto a la muerte se manifiesta en su cotidianidad desde sus frases y refranes. Consultado el 30 de julio de 2018, en: https://masdemx.com/2016/10/refranes-mexicanos-frases-sobre-la-muerte/

ESTE MES TE OFRECEMOS DOS PLATILLOS FÁCILES DE PREPARAR, FRESCOS Y NUTRITIVOS.

TACOS CON SALSA DE PEPITA (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- 24 tortillas (720 g)
- 275 g de pepita verde o pasta de pepita
- 3 huevos (165 g) cocidos y picados
- 3 jitomates medianos (660 g)
- 3 calabacitas (450 g), cortadas en cubos muy chiquitos y cocidas tiernas
- ½ cebolla (100 g), asada
- 1 rama de epazote (10 g)
- 1 chile habanero (6 g), partido por la mitad
- 2 dientes de ajo (4 g), asados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- Sal y pimienta al gusto

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
560	25 G	23 G	132 MG	9 G

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir el agua con la rama de epazote y cuando ya haya tomado color verde, apártala del fuego, retira el epazote y deja que enfríe.
2. Licua la pasta de pepita o la semilla (reserva algunas para adornar) con la infusión de epazote. Calienta una cucharada de aceite y vierte ahí lo licuado. Sazona con sal y pimienta al gusto hasta que adquiera la consistencia y sabor deseado. Deja enfriar la salsa.
3. Aparte, licua los jitomates con la cebolla y el ajo asados. Cuela y vierte sobre una sartén con una cucharada de aceite caliente, salpimienta y deja sazonar con el chile habanero hasta que tenga el picor y textura deseados. Reserva.
4. Aparte, mezcla la calabacita con el huevo picado y salpimienta al gusto.
5. Al momento de servir, calienta las tortillas y pásalas por la salsa fría para que no se rompan. Rellénalas con huevo y calabacitas y forma los tacos. Caliéntalos en el horno o en microondas y sirve inmediatamente, bañados con la salsa de tomate. Adorna con unas semillas de pepita o unas rebanadas de calabaza.

MOLDE DE NOPALES CON POLLO (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- ½ kg de pasta hojaldrada
- 1 pechuga de pollo (500 g), cocida y deshebrada
- 1 huevo (55 g), batido
- 1 chorrito de leche (15 ml)
- 850 g de nopales, cortados en cuadritos
- ½ kg de jitomate, pelado, sin semillas y picado
- ½ cebolla (100 g), finamente picada
- 3 cucharadas de cilantro, picado (15 g)
- 1 chile serrano (6 g), picado o al gusto
- 3 dientes de ajo (6 g), 1 entero y 2 triturados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada:

- 1 jitomate rebanado (250 g)
- 12 hojas de lechuga troceadas (240 g)
- 1 zanahoria rallada (110 g)
- 2 limones (70 g)

FOTOGRAFÍA: **ENRIQUE ARECHAVALA**
ESTILISTA DE ALIMENTOS: **BRENDA GARCÍA**
NUTRIÓLOGA: **MARÍA ROSA OCHOA**

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
565	28 G	26 G	123 MG	7 G

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén y sofríe los nopales junto con el diente de ajo entero, el orégano y un poco de sal, moviendo constantemente hasta que hayan eliminado toda la baba.
2. Aparte, calienta otra cucharada de aceite y acitrona la cebolla y el ajo picados. Posteriormente agrega el jitomate.
3. Cuando el jitomate cambie de color añade el pollo, los nopales, el cilantro y el chile. Salpimienta al gusto y deja durante algunos minutos para que todos los sabores se integren. Apaga el fuego y deja enfriar.
4. Enharina una mesa muy limpia y sobre ella extiende la pasta de hojaldre con un rodillo, hasta dejarla de aproximadamente unos 3 mm de grosor.
5. Forra un molde bajito con la pasta cubriendo el fondo y las paredes. Mezcla el huevo batido con un chorrito de leche, sal y pimienta. Con la ayuda de una brocha, barniza la pasta extendida con la mezcla anterior y coloca sobre ésta el relleno de pollo con nopales.
6. Cubre la parte de encima con otro tanto de pasta hojaldrada igualmente extendida. Sella muy bien los empates con un poco de la mezcla de huevo y barniza la pasta superficialmente. Haz pequeños cortes superficiales para que el aire pueda salir y la pasta esponje adecuadamente.
7. Hornea a 220 °C en horno precalentado, durante 35 a 45 minutos, aproximadamente, o hasta que la superficie se vea dorada. Retira del horno inmediatamente.
8. Rebana y sirve acompañado de la ensalada aderezada con limón, sal y pimienta.

AHORRA Y COLOCA TU ALTAR DE MUERTOS

Con la creencia de que nuestros difuntos nos visitan una vez al año es que ponemos un altar a manera de tributo, con todo lo que preferían en vida. **Celebra una de las tradiciones más representativas de nuestro país sin gastar de más.** Aquí algunos consejos.

Foto: Gustavo Hurtado Sarabia.

Presupuesto

Analiza de cuánto dinero dispones para montar tu ofrenda, haz una lista de los productos que requieres y reutiliza lo que esté en buen estado y que hayas ocupado en años anteriores.

Anticipa tus compras

Recuerda que entre más cerca está la celebración, los precios se incrementan. Compara calidad en el mercado local y con artesanos, te puede resultar más económico que en tiendas de autoservicio o departamentales.

Hazlo tú mismo

Elabora tus propios adornos con material reutilizable, como envases tetrapack, de vidrio, tela, latas, cartón, plástico y cajas. Deja volar tu imaginación y creatividad, así será un altar original y significativo.

Flor de cempasúchil

Es elemento clave en tu altar, la puedes hacer con papel china color naranja y limpiapipas. Si optas por la flor natural, cómprala en maceta para que la trasplantes en un jardín y la reutilices el siguiente año. Hay la opción de comprar nube, flor que es más económica.

Alimentos

Utiliza pan duro o sobrantes de los platillos del menú del día y cúbrelos con plástico transparente para que se conserven. Si tu presupuesto te lo permite, coloca adornos que simulen ser alimentos reales.

RECUERDA QUE LO IMPORTANTE DE ESTA CELEBRACIÓN ES **HONRAR A NUESTROS FIELES DIFUNTOS** CON ELEMENTOS SIMBÓLICOS QUE **NO AFECTEN NUESTRA ECONOMÍA FAMILIAR NI AL PLANETA.**

Decora tus calaveras

De cartón, en la papelería puedes conseguir calaveras y decorarlas o pintarlas, te relajarás, le darás un toque personal y especial a tu altar, además de ahorrar.

Velas

La luz es la guía para que los muertos encuentren el camino.
1) Reutiliza velas que no ocupas.
2) Coloca la base metálica y la mecha dentro de una cáscara de naranja.
3) Funde la cera y ya líquida vacíala en la cáscara.
4) Deja enfriar y ya tienes vela diferente y original.

Reutiliza

Si usaste flor de cempasúchil natural, reutiliza los pétalos como abono de otras plantas, son excelente nutriente natural. Recicla los recipientes de las velas para colocar dulces, agua o comida.

Fuentes:
Feliz, M. (30 de octubre de 2014). Mundo feliz. Recuperado en agosto de 2018, Para este día de muertos, pon una ofrenda ecológica: http://mund0-f3liz.blogspot.com/2013/10/para-este-dia-de-muertos-pon-una.html
stbadmin2. (2 de noviembre de 2012). stbdeacero.com. Recuperado en agosto de 2018, de Logra una ofrenda sustentable: https://stbdeacero.com/2012/11/02/logra-una-ofrenda-sustentable/
Sustenthábit. (29 de octubre de 2014). sustenthabit.com. Recuperado en agosto de 2018, de Ofrenda ecológica, por la conservación de tradiciones y del ambiente: https://www.sustenthabit.com/single-post/2014/10/29/Ofrenda-ecol%C3%B3gica-por-la-conservaci%C3%B3n-de-tradiciones-y-del-ambiente
Verdes, L. p. (s/ f). http://laspaginasverdes.com. Recuperado en agosto de 2018, de Ofrenda lover de lo verde: http://laspaginasverdes.com/ofrenda-lover-de-lo-verde/

SABÍAS QUE...

Nuevo billete de $500

Representa el proceso histórico de la Reforma y el ecosistema de costas, mares e islas.

A partir del 28 de agosto, el Banco de México puso en circulación un nuevo billete de 500 pesos, con mejoras en sus características de seguridad, funcionalidad y durabilidad, además de motivos gráficos que representan la identidad histórica y el patrimonio natural de nuestro país.

Los nuevos billetes cuentan con elementos de seguridad reforzados y una sencilla autenticación para los usuarios (incluyendo personas con debilidad visual y ceguera), así como material de última generación que extenderá su vida útil.

La falsificación es la causa principal por la que se emiten nuevas familias de billetes.

De cada cinco billetes que hay en circulación, dos son de 500 pesos.

Te presentamos las características del nuevo billete de 500 pesos.

ANVERSO: Proceso histórico de la Reforma y la restauración de la República.

Relieves sensibles al tacto
Impresión que se siente al tacto: textos BANCO DE MÉXICO, "Quinientos Pesos", líneas y personaje.

Denominación multicolor
Elemento que cambia de color al inclinar el billete.

Hilo dinámico
el número se acerca y se aleja, y las barras se desplazan al mover el billete.

Folio creciente
Folio horizontal con dígitos de tamaño creciente.

Marca de agua
La imagen de Benito Juárez y el número 500 se ven a trasluz.

REVERSO: Ecosistema de costas, mar e islas.

FLUORESCENCIA. Las tintas y fibrillas brillan bajo "luz negra".

Fuente: Banco de México.

Si un establecimiento comercial no te acepta algún billete por ser de cierta denominación, puedes denunciarlo ante la **Profeco** vía correo electrónico a: denunciasprofeco@profeco.gob.mx con el nombre y dirección completa (calle, número, colonia, delegación, municipio, estado y código postal) del establecimiento, y en nuestros otros medios de contacto en Teléfono del Consumidor: 5568 8722, para la Ciudad de México, y 01800 468 8722, sin costo para el resto del país; Teléfono del Consumidor en Línea: telefonodelconsumidor.gob.mx; whatsapp: 55 8078 0485; Facebook: ProfecoOficial y en Twitter: @AtencionProfeco.

En la siguiente liga encontrarás las preguntas y respuestas sobre el billete de $500.

http://www.banxico.org.mx/banners/%7BEB99F445-5A29-7A1E-60E7-9C62C80DE0DB%7D.pdf

ESCUELAS DE MANEJO, RESPONSABILIDAD SOBRE RUEDAS

Aprende a conducir de la mano de los expertos y adquiere educación vial; conoce el reglamento, las sanciones y leyes que deberás respetar como automovilista. Te ofrecemos un comparativo de precios y empresas dedicadas a este ramo para que elijas la que más te convenga.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reveló que cada año mueren en el mundo cerca de 1.3 millones de personas en accidentes de tránsito y que entre 20 y 50 millones padecen traumatismos no mortales causantes de discapacidad por el mismo motivo; además, este tipo de accidentes son de las principales causas de mortalidad, en personas de entre 15 y 19 años.

De acuerdo con datos del **Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)** de 2017, México ocupó el séptimo lugar a nivel mundial y el tercero en Latinoamérica en muertes por siniestros viales, con 22 decesos diarios de jóvenes de entre 15 y 29 años, y 24 mil decesos al año, en promedio.

Ante este panorama, la educación vial cobra relevancia y más cuando gran parte de la población aprende o lo hará por medio de un familiar o amigo, con el riesgo de transmitir los errores y vicios al manejar.

Si estás interesado en aprender a conducir, en el siguiente cuadro encontrarás información que te ayudará a comparar precios y características de escuelas de manejo:

	Nombre de la escuela	Imparten cursos para...	Precio del curso	El plan de trabajo incluye clases...	Clases prácticas							Clases teóricas presenciales			
					Núm. de clases	Duración de cada clase	Días y horario en que se imparten	Para impartir la clase...	Tipo de transmisión del auto donde se imparten las clases	Cambia el costo del curso si se practica con otro tipo de transmisión	Precio	Número de clases	Duración de cada clase	Días y horario en que se imparten	El plan de trabajo de las clases teóricas incluye...
CIUDAD DE MÉXICO	Universal	Menores de edad 18 años y más	$1,508	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela.	Transmisión estándar	No. Sólo se practica en la modalidad indicada.		1	3 h	Sábado de 9:00 a 12:00	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, reglamento de tránsito vigente y consejos de manejo.
	Escuela de manejo Guami	Menores de edad 18 años y más	$1,798	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 8:00 a 18:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela.	Opcional entre estándar o automática			1	4 h	Sábado de 9:00 a 13:00	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, mecánica básica y capacitación en el manejo defensivo con recomendaciones básicas para evitar accidentes.
	Escuela de manejo Continental	Menores de edad 18 años y más	$2,204 $1,856	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno.	Transmisión estándar	Sí	$2,320 $1,972	5	1 h	Lunes a viernes de 14:00 a 15:00	Educación vial, conocimiento de los señalamientos de tránsito y examen de psicotécnica.
	Escuela de manejo Alfa	Menores de edad 18 años y más	$2,900	Prácticas y teóricas	10	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 20:00 / sábado y domingo de 8:00 a 16:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela.	Transmisión estándar	No. Sólo se practica en la modalidad indicada. Sí	 $3,100	1	4 h	Sábado de 10:00 a 14:00	Reglamento de tránsito vigente, conocimiento de los señalamientos de tránsito, educación vial y estrategia de seguridad.
	Escuela de manejo Unión	Menores de edad 18 años y más	$3,596	Prácticas y teóricas	13	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00 / sábado de 7:00 a 17:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela.	Transmisión estándar	Sí	$3,828	4	1 h	Jueves de 16:00 a 18:00 y sábado de 11:00 a 13:00	Reglamento de tránsito vigente, educación vial, capacitación en el manejo defensivo con recomendaciones básicas para evitar accidentes.
ESTADO DE MÉXICO	La República	Menores de edad 18 años y más	$1,200	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Transmisión estándar	No. Sólo se practica en la modalidad indicada.		2	2 h ½	Sábado de 11:00 a 13:30	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, mecánica básica, reglamento de tránsito vigente y educación vial.
	Mexicana de Manejo	Menores de edad 18 años y más	$1,682	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Transmisión estándar	Sí	1,856	6	1 h	Miércoles y jueves de 17:00 a 19:00	Educación vial, reglamento de tránsito vigente y mecánica básica.
	Escuela de manejo Los Héroes	Menores de edad 18 años y más	$1,870 $1,791	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 8:00 a 19:00 / sábado de 8:00 a 18:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Opcional entre estándar o automática			1	3 h	Sábado de 10:00 a 13:00	Reglamento de tránsito vigente, Mecánica básica, Educación vial, Conocimiento de los señalamientos de tránsito.

	Nombre de la escuela	Imparten cursos para...	Precio del curso	El plan de trabajo incluye clases...	Clases prácticas							Clases teóricas presenciales			
					Núm. de clases	Duración de cada clase	Días y horario en que se imparten	Para impartir la clase...	Tipo de transmisión del auto donde se imparten las clases	Cambia el costo del curso si se practica con otro tipo de transmisión	Precio	Número de clases	Duración de cada clase	Días y horario en que se imparten	El plan de trabajo de las clases teóricas incluye...
ESTADO DE MÉXICO	Escuela de manejo Zea	Menores de edad 18 años y más	$1,740	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Opcional entre estándar o automática			5	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00	Mecánica básica, conocimiento de los señalamientos de tránsito, capacitación en el manejo defensivo con recomendaciones básicas para evitar accidentes.
	Escuela de manejo Diex	Menores de edad 18 años y más	$2,494	Prácticas y teóricas	5	2 h	Lunes a viernes 7:00 a 21:00 / sábado y domingo de 7:00 a 15:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Transmisión estándar	No. Sólo se practica en la modalidad indicada.		1	2 h	Sábado de 13:00 a 15:00	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, educación vial y mecánica básica.
JALISCO	Escuela de manejo Vértiz	Menores de edad 18 años y más	$2,500	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 19:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Transmisión estándar	Sí	$2,700	5	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 19:00	Mecánica básica, conocimiento de los señalamientos de tránsito, reglamento de tránsito vigente.
	Escuela de manejo Láser	Menores de edad 18 años y más	$2,726	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 19:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Transmisión estándar	Sí	$2,958	1	5 h	Sábado de 10:00 a 17:00	Reglamento de tránsito vigente, conocimiento de los señalamientos de tránsito y mecánica básica.
	Escuela de manejo Lupcer	Menores de edad 18 años y más	$2,900	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 20:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno	Transmisión estándar	Sí	$3,016	1	5 h	Sábado de 10:00 a 15:00	Mecánica básica y reglamento de tránsito vigente.
	Escuela de manejo del Sol	Menores de edad 18 años y más	$3,016	Prácticas y teóricas	5	1 h	Lunes a viernes de 7:00 a 20:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno	Opcional entre estándar o automática			5	1 h	Lunes a viernes de 10:00 a 18:00	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, mecánica básica y reglamento de tránsito vigente.
NUEVO LEÓN	Escuela de manejo Mina	Menores de edad 18 años y más	$4,640	Prácticas y teóricas	10	1 h	Lunes a viernes de 9:00 a 18:00	El alumno asiste a las instalaciones de la escuela	Opcional entre estándar o automática			5	1 h	Lunes a viernes de 18:00 a 19:00	Conocimiento de los señalamientos de tránsito, mecánica básica y educación vial.
	Escuela de manejo Abylo	18 años y más	$1,900	Prácticas	5	1 h ½	Lunes a viernes de 6:00 a 18:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno	Transmisión estándar	No. Sólo se practica en la modalidad indicada.					
	Escuela de manejo Easy	Menores de edad 18 años y más	$3,944	Prácticas y teóricas Prácticas	5	1 h ½	Lunes a viernes de 7:00 a 18:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno	Transmisión estándar	Sí	$4,176	1 La parte teórica no es presencial, se da en línea, con manual, etc.	2 h ½	Sábado de 10:00 a 12:30	Reglamento de tránsito vigente, conocimiento de los señalamientos de tránsito y mecánica básica.
	Manejamex, S. A. de C. V.	Menores de edad 18 años y más	$4,002	Prácticas y teóricas	5	1 h ½	Lunes a viernes de 8:00 a 19:00	El instructor va al domicilio indicado (casa, trabajo, escuela, etc.) por el alumno	Transmisión estándar	Sí	$4,582	1	3 h	Sábado de 9:30 a 14:30	Conocimiento de los señalamientos de tránsito y mecánica básica.

CONCLUIMOS QUE:

• Algunos de los **aspectos que los hace diferentes en precio** son el **número de horas por clase**, ya sea práctica o teórica, así como el **tipo de automóvil** (automático o estándar).
• El alumno asiste a las instalaciones de la escuela (**67%**) o bien el instructor va al domicilio indicado, ya sea casa, trabajo, escuela, entre otros (**33.3%**).

• **94% de las escuelas ofrecen clases prácticas y teóricas** y sólo **6%** brindan clases prácticas.
• Las clases prácticas tienen **duración de una hora (78%)** y las teóricas presenciales van de una a 6 clases, con duración de una hora, en la mayoría de los casos.

PARA CONSULTAR LOS REQUISITOS PARA EL TRÁMITE DE LA LICENCIA DE CONDUCIR, CONSULTA: **HTTP://SMOVILIDAD.EDOMEX.GOB.MX/LICENCIAS_PERMISOS,** PARA EL ESTADO DE MÉXICO, Y **HTTPS://WWW.SEMOVI.CDMX.GOB.MX/VEHICULOS-PARTICULARES/LICENCIA-DE-CONDUCIR-TIPO-Y-SU-REPOSICION,** PARA LA CIUDAD DE MÉXICO.

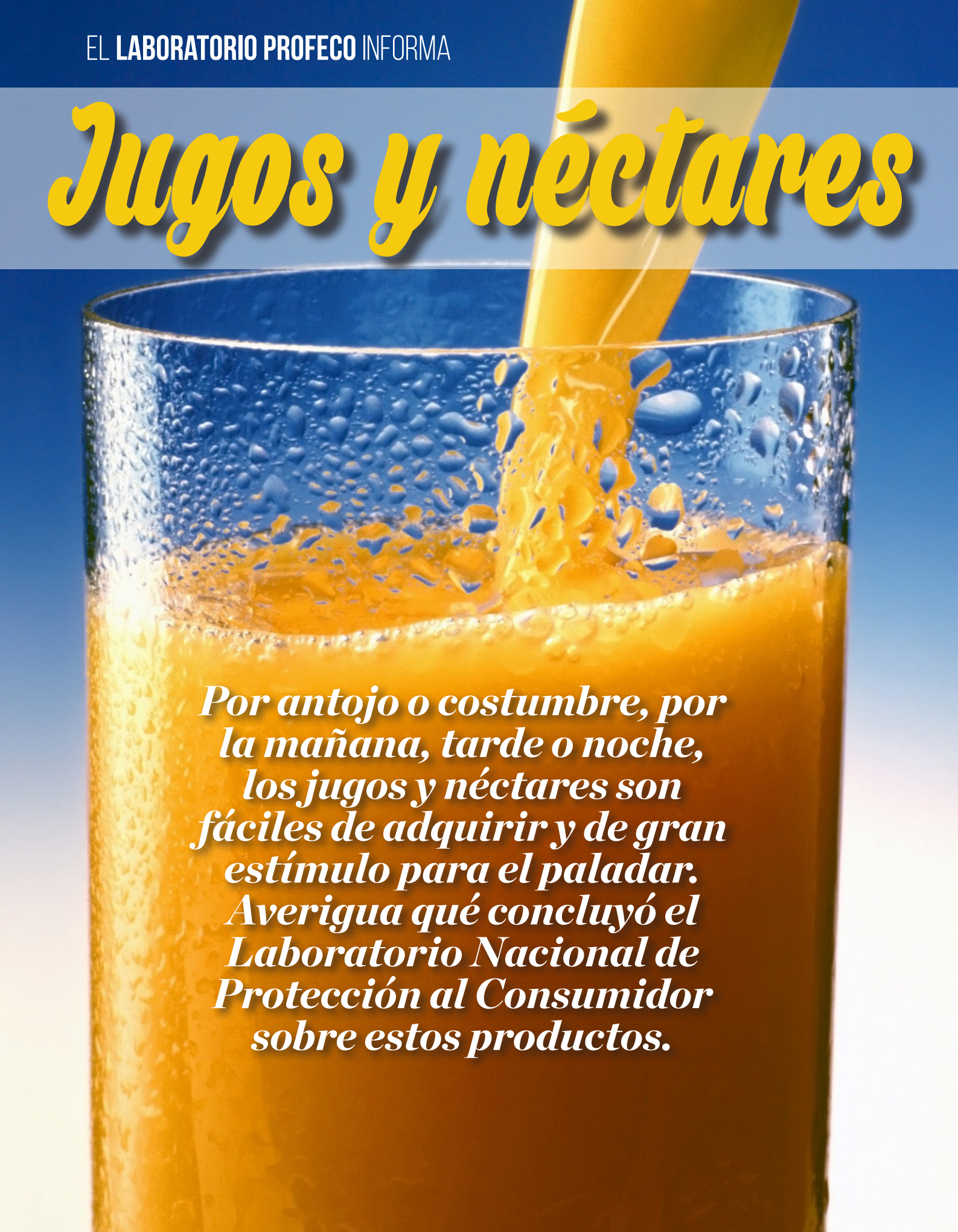
El **artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor** especifica que el proveedor tiene la obligación de entregar al consumidor factura, recibo o comprobante, en donde se constaten los datos específicos del servicio prestado.

Si tienes alguna inconformidad, acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama al **Teléfono del Consumidor**: **5568 8722**, en la **Ciudad de México** y **área metropolitana**, y **01800 468 8722**, sin costo, para el resto del país. Es importante guardar comprobantes de pago, volantes o cualquier documento emitido por el establecimiento, toda vez que esto ayudará en caso de presentar una queja o denuncia.

[1/] Presenciales o no, es decir, en línea, con manual del conductor, etc.
La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Para mayor información sobre precios, descuentos, especificaciones a detalle, promociones y disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Nota: La encuesta aplicada por la DGEC se realizó a 28 establecimientos; sin embargo, para efectos del análisis presentado solo se consideró una muestra aleatoria de 18.
Fuente: Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo del 31 de julio al 7 de agosto de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

Fuentes:
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Parque vehicular. Consultado el 9 de mayo de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/
• Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México. Trámites vehículos particulares. Consultado el 24 de julio de 2018 en: http://data.semovi.cdmx.gob.mx/wb/stv/permiso_de_conducir_para_menores_de_edad.html
• Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México. Escuelas de manejo registradas. Consultado el 24 de julio de 2018 en: http://www.semovi.cdmx.gob.mx/tramites-y-servicios/vehiculos-particulares/escuelas-de-manejo-registradas
• Instituto Nacional de Salud Pública INSP. México, Séptimo lugar en siniestros viales. Consultado el 2 de agosto, en: https://www.insp.mx/avisos/4761-seguridad-vial-accidentes-transito.html

Jugos y néctares



Por antojo o costumbre, por la mañana, tarde o noche, los jugos y néctares son fáciles de adquirir y de gran estímulo para el paladar. Averigua qué concluyó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sobre estos productos.

En Mexico los jugos y néctares representan 26% del volumen de la categoría de jugos, néctares y bebidas de frutas sin gas, y 40% del valor total de la categoría, que asciende a un volumen de más de 2 mil millones de litros y un valor superior a los 30 mil millones de pesos, a decir del reporte Índice de Jugos 100% de Tetra Pak 2016[1].

Esta industria cuenta con diversidad de productos y hay diferencia entre los jugos y néctares de fruta. De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM - 173-SCFI-2009, Jugos de frutas preenvasados. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba, los jugos deben ser 100% fruta, mientras que los néctares, de acuerdo con el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, son "el producto elaborado con pulpa y jugo de frutas, adicionado de agua potable, azúcares, acidulantes, aromas naturales y antioxidantes".

Es decir, en un néctar el contenido total de azúcares es la combinación de los azúcares provenientes de la fruta y los adicionados, y cada fabricante los puede tener en cantidades diferentes.

Al respecto, la normativa internacional CODEX STAN 247-2005, para zumos (jugos) y néctares de frutas, advierte que un néctar se obtiene de fruta, añadiendo agua con o sin la adición de azúcares de miel y/o jarabes y/o edulcorantes, o una mezcla de éstos.

En este contexto, encontramos néctares que no adicionan azúcares, ya que la norma internacional indica con o sin adición de azúcares, pero deben cumplir con un contenido mínimo de fruta que no se regula en México, aunque los porcentajes mínimos de fruta que se establecen en la norma Codex podrían servir como referencia para normar estos productos.

[1] https://www.tetrapak.com/mx/about/newsarchive/tetra-pak-ve-oportunidades-de-crecimiento-para-jugos-100

EL ESTUDIO

SE ANALIZARON:

12 JUGOS DE FRUTA: 4 DE NARANJA Y 8 DE MANZANA.

28 NÉCTARES DE DIVERSAS MARCAS:
10 DE MANZANA, 8 DE DURAZNO Y 10 DE MANGO.

SE EVALUÓ:

Contenido de fruta

Se verificó mediante la formulación de cada producto, corroborando con los resultados de la relación isotópica de carbono (13C/12C) en azúcares provenientes de jugos de fruta de plantas C3, empleando la Espectrometría de Masas de Isótopos Estables.

Información al consumidor

La etiqueta debe informar sobre la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante; lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto; no debe incluir leyendas que confundan al consumidor. Se verificó que la información referente al contenido neto fuera veraz.

Contenido energético o aporte calórico.- Este valor se obtuvo casi exclusivamente de los azúcares que contiene el producto. Los datos reportados se refieren al contenido por 100 ml.

SE EVALUÓ:

Contenido y tipo de azúcares

Se determinó el contenido total de azúrares por cada 100 ml y se verificó el tipo de azúcares (fructosa, glucosa y sacarosa). El Reglamento de Control de Productos y Servicios permite que en los néctares se añada sacarosa, glucosa, fructosa o jarabe de almidón en cantidad no mayor de 20%.

Costo por 100 ml de producto

Aunque no fue motivo de evaluación, se presenta, y para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

Jugos de naranja

del Valle

100% Jugo de fruta Naranja
México *946 ml*

Información al consumidor
Completa
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **9.8**
Aporte calórico kcal/100 ml **39**

Unico FRESCO. JUMEX

Jugo de Naranja con pulpa
México *1 L*

Información al consumidor
Completa
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **9.7**
Aporte calórico kcal/100 ml **39**

Unico FRESCO. JUMEX

Jugo de Naranja sin pulpa
México *1 L*

Información al consumidor
Completa
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **10.4**
Aporte calórico kcal/100 ml **42**

Sonrisa. Natura

Jugo de Naranja 100%
México *1 L*

Información al consumidor
Completa
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **10.4**
Aporte calórico kcal/100 ml **42**

Jugos de manzana

Costo por 100 ml $2.04

Unico FRESCO. JUMEX

Jugo de Manzana

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **11.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **45**

Costo por 100 ml $2.54

Sonrisa. Natura

Jugo de Manzana 100%

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **11.5**
Aporte calórico kcal/100 ml **46**

Costo por 100 ml $2.66

TREE TOP

Jugo de Manzana 100%

México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **9.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **39**

Costo por 100 ml $1.59

Selecto BRAND

100% Jugo de Manzana

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **11.3**
Aporte calórico kcal/100 ml **45**

Costo por 100 ml $2.61

TREE TOP

Jugo de Manzana 100%

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **11.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **44**

Costo por 100 ml $2.06

Great value

Jugo de concentrado de manzana

E.U.A. *1.89 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **10.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **42**

Costo por 100 ml $2.01

GOLDEN HILLS

Jugo de manzana

México *1.89 L*

Información al consumidor **Completa**
Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml) **11.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **46**

Costo por 100 ml $6.16

POMITA

Jugo Orgánico de Manzana

México *946 ml*

Información al consumidor
- **NO DEMUESTRA SER ORGÁNICO**
- **NO DEMUESTRA USO DE SÍMBOLO KOSHER**

Contenido de fruta (%) **100%**
Azúcares totales g/100 ml **10.0**
Aporte calórico kcal/100 ml **40**

Néctares de mango

Costo por 100 ml $2.50

Cosecha Pura

Néctar de Mango enriquecido con vitamina C

México *400 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **26.7**
Azúcares totales g/100 ml **7.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **28**

Costo por 100 ml $2.54

BOING

Néctar de mango

México *354 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **23.4**
Azúcares totales g/100 ml **8.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **33**

Costo por 100 ml $2.06

del Valle

Néctar de Mango

México *413 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **18.1**
Azúcares totales g/100 ml **9.5**
Aporte calórico kcal/100 ml **38**

Costo por 100 ml $1.45

Great value

Néctar de Mango

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **15.9**
Azúcares totales g/100 ml **6.5**
Aporte calórico kcal/100 ml **26**

Costo por 100 ml $1.59

JUMEX

Néctar de Mango

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **15.7**
Azúcares totales g/100 ml **9.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **38**

Costo por 100 ml $1.30

Aurrera

Néctar de Mango

México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **13.3**
Azúcares totales g/100 ml **1.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **5**

Costo por 100 ml $1.59

Altea

Néctar de Mango con vitamina C

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **6.8**
Azúcares totales g/100 ml **12.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **49**

Costo por 100 ml $1.15

precissimo

Néctar de Mango con vitamina C

México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **4.0**
Azúcares totales g/100 ml **7.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **28**

Néctar de mango

Sin adición de azúcares

Costo por 100 ml $1.50

Vigor
Néctar de Mango
México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **18.5**
Azúcares totales g/100 ml **1.7**
Aporte calórico kcal/100 ml **7**

Bajo en calorías

Costo por 100 ml $1.69

JUMEX Light
Néctar de Mango bajo en calorías
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 13.5 Brix **21.2**
Azúcares totales g/100 ml **3.3**
Aporte calórico kcal/100 ml **13**

Néctar de manzana

Sin adición de azúcares

Costo por 100 ml $1.50

Vigor
Néctar de manzana
México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **36.7**
Azúcares totales g/100 ml **3.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **12**

Bajo en calorías

Costo por 100 ml $1.69

JUMEX Light
Néctar de Manzana bajo en calorías
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **29.0**
Azúcares totales g/100 ml **3.4**
Aporte calórico kcal/100 ml **13**

Datos de la Organización Mundial de Salud (OMS)

"El azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional. La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5%. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día."

Dr. Francesco Branca
Director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS

Néctares de manzana

Costo por 100 ml **$2.11**

JUMEX
Néctar clarificado de Manzana
México *450 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **54.1**
Azúcares totales g/100 ml **11.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **45**

Costo por 100 ml **$1.74**

Selecto BRAND
Néctar clarificado de Manzana
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **53.3**
Azúcares totales g/100 ml **8.9**
Aporte calórico kcal/100 ml **36**

Costo por 100 ml **$2.12**

del Valle
Néctar clarificado de Manzana
México *946 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **51.3**
Azúcares totales g/100 ml **10.3**
Aporte calórico kcal/100 ml **41**

Costo por 100 ml **$1.59**

Altea
Néctar de Manzana Clarificado con vitamina C
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **50.3**
Azúcares totales g/100 ml **8.9**
Aporte calórico kcal/100 ml **36**

Costo por 100 ml **$2.50**

Cosecha Pura
Néctar de manzana enriquecido con vitamina C
México *400 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **31.1**
Azúcares totales g/100 ml **11.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **46**

Costo por 100 ml **$1.59**

JUMEX
Néctar de Manzana
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **30.8**
Azúcares totales g/100 ml **9.9**
Aporte calórico kcal/100 ml **40**

Costo por 100 ml **$1.30**

Aurrera
Néctar de Manzana
México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **16.8**
Azúcares totales g/100 ml **1.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **6**

Costo por 100 ml **$1.15**

precissimo
Néctar de Manzana con vitamina C
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 11.5 Brix **3.8**
Azúcares totales g/100 ml **7.5**
Aporte calórico kcal/100 ml **30**

Néctar de durazno

Costo por 100 ml $2.50

Cosecha Pura
Néctar de durazno enriquecido con vitamina C
México *400 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **28.4**
Azúcares totales g/100 ml **7.6**
Aporte calórico kcal/100 ml **30**

Costo por 100 ml $2.15

del Valle
Néctar de Durazno
México *413 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **21.3**
Azúcares totales g/100 ml **10.3**
Aporte calórico kcal/100 ml **41**

Costo por 100 ml $2.11

JUMEX
Néctar de Durazno
México *450 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **18.6**
Azúcares totales g/100 ml **11.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **44**

Costo por 100 ml $1.45

Great value
Néctar de Durazno
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **17.3**
Azúcares totales g/100 ml **6.2**
Aporte calórico kcal/100 ml **25**

Costo por 100 ml $1.59

Altea
Néctar de Durazno con vitamina C
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **6.3**
Azúcares totales g/100 ml **13.8**
Aporte calórico kcal/100 ml **55**

Costo por 100 ml $1.15

precissimo
Néctar de Durazno con vitamina C
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **2.0**
Azúcares totales g/100 ml **8.9**
Aporte calórico kcal/100 ml **36**

Sin adición de azúcares

Costo por 100 ml $1.45

Vigor
Néctar de Durazno
México *200 ml*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **22.9**
Azúcares totales g/100 ml **2.4**
Aporte calórico kcal/100 ml **9**

Bajo en calorías

Costo por 100 ml $1.69

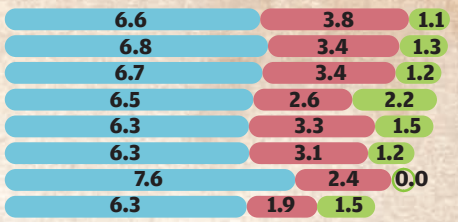
JUMEX Light
Néctar de Durazno bajo en calorías
México *1 L*

Información al consumidor **Completa**
% de fruta en base a 10.5 Brix **24.0**
Azúcares totales g/100 ml **2.1**
Aporte calórico kcal/100 ml **8**

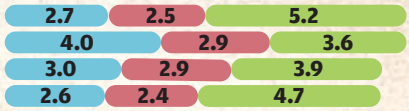
PERFIL DE AZÚCARES EN JUGOS Y NÉCTARES

Fructuosa g/100ml | Glucosa g/100ml | Sacarosa g/100ml

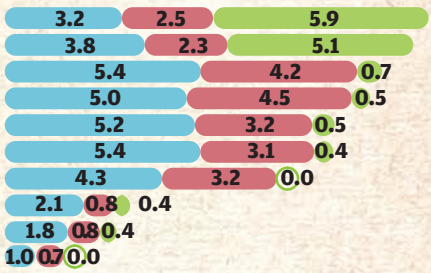
Jugos de manzana



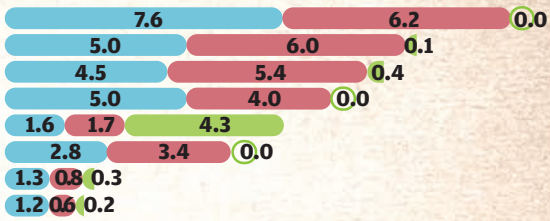
Jugos de naranja



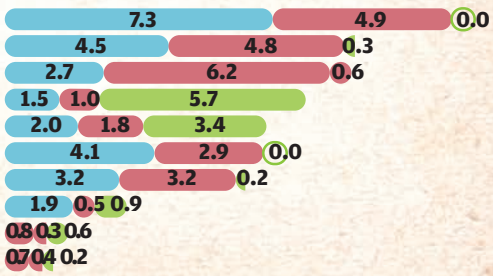
Néctar de manzana



Néctar de durazno



Néctar de mango



RESULTADOS Y CONCLUSIONES

TODOS LOS JUGOS ANALIZADOS SON **100%** DE FRUTA

Todos cumplieron con el contenido neto declarado.

Las tablas de resultados muestran **la cantidad de azúcar total que tienen 100 ml de jugo o néctar**. Dependiendo de la marca y fruta es variable, **pueden aportar de 1.7 a 13.8 gramos.**

En cuanto al porcentaje de fruta también es muy diverso por la variedad y cantidad de fruta utilizadas. Como se muestra en las tablas de resultados por 100 ml, los néctares de **manzana oscilan entre 3.8 a 54.1%, durazno de 2.0 a 28.4% y mango de 4.0 a 26.7%.** Los de menor porcentaje prácticamente no tienen fruta.

• Para el caso del jugo, el aporte calórico por 100 ml puede llegar hasta 46 calorías, mientras que para el néctar puede llegar hasta 55 calorías. Si una persona toma un litro de néctar, puede consumir hasta 550 calorías (ver tablas).

EN CUANTO A LO QUE SEÑALA EL REGLAMENTO DE CONTROL DE PRODUCTOS Y SERVICIOS RELATIVO A QUE LOS NÉCTARES NO ADICIONEN MÁS DE 20% DE AZÚCARES, TODOS LOS PRODUCTOS LO CUMPLEN.

RECOMENDACIONES

- Antes de adquirir un producto asegúrate de que el empaque no esté abierto, maltratado o abombado y esté dentro de la fecha de caducidad o consumo preferente.
- Considera que los azúcares naturales de los jugos (como fructosa, glucosa o sacarosa) se convertirán en calorías; modera la ingesta dependiendo de tu salud.
- Al adquirir néctares, recuerda que no son productos sólo de fruta, también pueden adicionar azúcares y agua.
- Tanto los jugos como los néctares no son recomendables para personas diabéticas.

Normatividad

- ***NOM-002-SCFI-2011.*** *Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.*
- ***NOM-051-SCFI/SSA1-2010.*** *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.*
- ***NOM-173-SCFI-2009.*** *Jugos de frutas preenvasados. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.*
- *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*
- *Norma general del Codex para zumos (jugos) y néctares de frutas (CODEX STAN 247-2005).*

Ficha técnica

Periodo del estudio
30 de abril al 15 de agosto de 2018

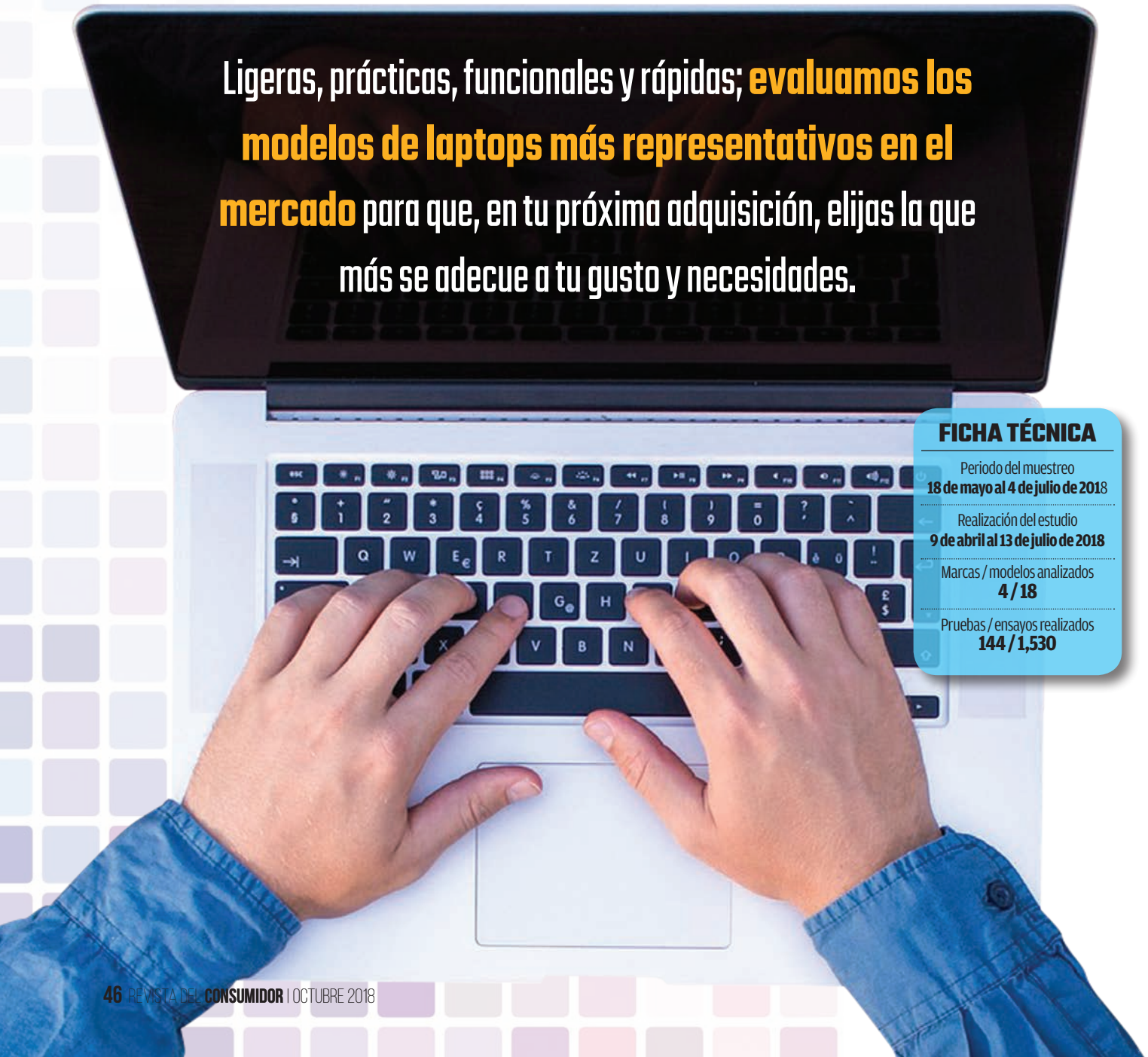
Periodo de muestreo
30 de abril al 29 de mayo de 2018

Marcas analizadas
40

Pruebas realizadas
1,590

COMPUTAD

Ligeras, prácticas, funcionales y rápidas; **evaluamos los modelos de laptops más representativos en el mercado** para que, en tu próxima adquisición, elijas la que más se adecue a tu gusto y necesidades.



FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo
18 de mayo al 4 de julio de 2018

Realización del estudio
9 de abril al 13 de julio de 2018

Marcas / modelos analizados
4 / 18

Pruebas / ensayos realizados
144 / 1,530

ORAS PORTÁTILES

En los últimos años, la venta de laptops ha ido en aumento, en comparación con las computadoras de escritorio, debido a que brindan un desempeño muy similar al de una PC del tipo "todo en uno", pero con la ventaja de la movilidad.
Existe amplia diversidad de usos, desde aquellas con desempeño básico hasta las más rápidas, denominadas gamers, con características muy específicas, o las "2 en 1" o "híbridas", que funcionan como una tableta electrónica o como laptop.
Te informamos qué evaluación obtuvieron en el examen que les aplicó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Guía sobre la evaluación

E EXCELENTE

Son equipos que tienen operación muy fluida, es decir, no notarás pausas entre una acción y otra de manera marcada. Esto lo notarás más al ejecutar más de una aplicación a la vez, o hacer alguna edición de audio o video eventual.

MB MUY BUENO

Percibirás una pequeña pausa entre una aplicación y otra, sin que sea algo que impida seguir trabajando. La edición de video será algo más tardada, incluso podría detenerse ocasionalmente debido al esfuerzo de cómputo demandado.

B Bueno

El trabajo en estas laptops está más que nada diseñado para trabajar aplicaciones sencillas, como archivos de procesamiento de texto u hojas de cálculo (no más de dos a la vez). En estos equipos no es aconsejable intentar hacer edición de video, ya que será muy difícil que el sistema pueda procesar toda la información requerida para tal fin.

NA No apta

Con esta calificación no es recomendable que uses el equipo para la función indicada en la prueba, es posible que el sistema falle o se bloquee y sea necesario reiniciar el equipo.

En cuanto al calentamiento, ningún equipo representa un riesgo de quemadura. Un calentamiento "bajo" es la mejor condición para uso en las piernas, mientras que "moderado" implica una sensación de "tibieza". Calentamiento "alto", aunque no es grave, significa que no te permitirá su uso en tus piernas, por ser muy incómoda la disipación de calor.

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

- **NOM-024-SCFI-2013**
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

- **NOM-008-SCFI-2002**
Sistema General de Unidades de Medida.

- **NOM-019-SCFI-1998**
Seguridad de Equipo de Procesamiento de Datos.

- Para la medición del desempeño en funciones tales como aplicaciones de productividad y multimedia, se empleó el siguiente software para pruebas de rendimiento (Benchmarks): **PCMark 10 y Cinebench R15**.

Procedimientos de prueba internos:

- **CI-DIFT-85**
Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones.

- **CI-DIFT-127**
Método de prueba para determinar el desempeño, autonomía de la batería y calidad de audio en computadoras de mano (PDA's).

- **CI-DIFT-159**
Procedimiento de prueba de temperatura, descrito en el inciso 15.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998.

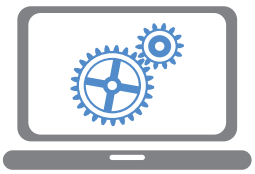
EL ESTUDIO

Se analizaron

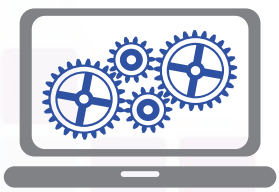
18 MODELOS

de computadoras portátiles de un total de 4 marcas, divididas en cinco categorías de acuerdo con su desempeño:

básicas

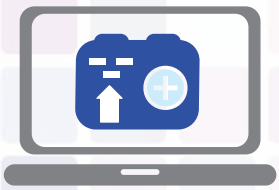


rango medio



rango alto

ultra delgadas



Gamer (juegos)

Todas con sistema operativo

WINDOWS 10

LAS PRUEBAS

DESEMPEÑO

Mediante el uso de programas especiales (**PCMark 10** y **Cinebench R15**), determinamos el nivel de desempeño de las laptop de acuerdo con: el tipo de microprocesador, cantidad de memoria RAM, velocidad de la unidad de almacenamiento, etcétera, las cuales definen en qué rango se clasifican. Este análisis se realiza con base en la evaluación de tres tipos de usos posibles:

- **Funciones esenciales.** Nos referimos a las de uso común como navegación web, videoconferencias, impresión de documentos, etcétera.

- **Información al consumidor.** Todos los modelos ofrecen instructivos y garantía de un año en sus componentes físicos o hardware (pantalla, disco duro, memoria, etcétera), pero en lo que respecta al software, ésta en promedio es de 90 días o menos debido a que los programas no son necesariamente fabricados por la marca de la computadora. **Todos los modelos cumplieron con la normatividad aplicable.**

■ **Aplicaciones gráficas demandantes.** Se evaluó el rendimiento tanto del microprocesador como de la tarjeta gráfica. **Se realizaron trabajos en 3D,** lo que implicó el uso de la máxima potencia de cómputo que el microprocesador pudo proporcionar. La tarjeta gráfica llevó a cabo el procesamiento de escenas en 3D con movimiento, texturas y efectos, como iluminación de una escena. Con el resultado de esta prueba, se comprobó que mientras mayor es el valor, mejor es el desempeño.

Nota. - En los equipos básicos, este tipo de aplicaciones no es recomendable usarlas, ya que no se consideran aptas.

■ **Autonomía (de la batería).** La característica principal de una laptop es que brinda autonomía de trabajo y, para evaluar este aspecto, a cada una se le puso a funcionar bajo condiciones similares a las de la prueba de calentamiento, sólo que sin conexión a la energía eléctrica. El tiempo reportado sólo es una referencia, pues la autonomía de cada batería depende del uso específico que se le dé. El uso de la conexión por *wifi* y *bluetooth* consume parte de esta energía y reduce su autonomía.

■ **Calentamiento.** Uno de los factores en cuanto a seguridad es el calor disipado en la superficie de la laptop, específicamente el descansamanos, la base y el teclado. Pusimos a trabajar el equipo en modo de operación continua y con simulación de uso demandante, siempre conectado a la alimentación eléctrica. Se concluyó que todas las laptops se encuentran en niveles adecuados de calentamiento.

■ **Creación de contenido digital.** Se evaluó el desempeño de la laptop para trabajar con contenido y medios digitales. Las pruebas incluyen edición de fotos, video y aplicaciones similares.

■ **Atributos.** En la tabla de resultados te informamos los principales.

■ **Aplicaciones de productividad.** Esta prueba establece el rendimiento del sistema al hacer uso de las aplicaciones de **oficina diarias,** tales como hojas de cálculo y procesamiento de texto.

Lee las instrucciones de uso antes de utilizar tu laptop por primera vez.

Computadoras portátiles

Tipo de laptop (gama)

- A Alta
- AU Alta ultradelgada
- M Media
- B Básica
- G Gamer (juegos)

	MARCA Modelo / país de origen	**Acer** A715-71G-5574 / China	**Dell** Inspiron 15 (7567) / China	**Dell** Inspiron 15 (5577) / China	**Lanix** NEURON G6 / China
	Sistema operativo / microprocesador / memoria RAM / tamaño disco duro / garantía	Windows 10 Home / Intel Core i5-7300 HQ @ 2.50 GHz / 8 GB / 1 TB (+ 128 GB de SSD) / (4)	Windows 10 Home / Intel Core i7-7700 HQ @ 2.80 GHz / 8 GB / 1 TB (+ 128 GB de SSD) / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i5-7300 HQ @ 2.50 GHz / 8 GB / 1 TB (+ 128 GB de SSD) / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i7 -8550U @ 1.80 GHz / 8 GB / 500 GB / 1 año
DESEMPEÑO	Funciones esenciales	E	MB	E	E
DESEMPEÑO	Aplicaciones de productividad	E	E	MB	E
DESEMPEÑO	Creación de contenido digital	E	E	E	MB
DESEMPEÑO	Aplicaciones gráficas demandantes	E	E	E	E
DESEMPEÑO	Batería: Autonomía en horas y minutos	1 h 58 m	2 h 20 m	5 h 47 m	2 h 42 m
DESEMPEÑO	Calentamiento	Moderado	Moderado	Moderado	Bajo
ATRIBUTOS	Tamaño de la pantalla / tipo de acabado / resolución	15" / Mate / 1920 x 1080	15.6 " / Mate / 1920 x 1080	15.6" / Mate / 1920 x 1080	14 " / Mate / 1366 x 768
ATRIBUTOS	Número de núcleos / procesos del microprocesador	4 / 4	4 / 8	4 / 4	4 / 8
ATRIBUTOS	Sistema de gráficos	NVIDIA GeForce GTX 1050 / Intel UHD Graphics 630	NVIDIA GeForce GTX 10507i / Intel HD Graphics 630	NVIDIA GeForce GTX 1050 / Intel Graphics 630	Intel UHD Graphics 620
ATRIBUTOS	Salida HDMI	Sí	Sí	Sí	Sí
ATRIBUTOS	Salida de video VGA	No	No	No	Sí
ATRIBUTOS	Puertos USB 2.0 / USB 3.0	2 / 1	1 / 2	0 / 3	1 / 1
ATRIBUTOS	Puertos USB Type-C	1	No	No	1
ATRIBUTOS	Puerto ethernet	Sí	Sí	Sí	Sí
ATRIBUTOS	Unidad óptica (CD-R/RW, DVD-R/RW)	No	No	No	Sí
ATRIBUTOS	Peso: Sin cargador / con cargador (kg)	2.386 / 2.953	2.700 / 3.2	2.590 / 3.2	1.847 / 2.096
ATRIBUTOS	Teclado con bloque numérico	Sí	Sí	Sí	No
ATRIBUTOS	Teclado retroiluminado	Sí	Sí	Sí	No
ATRIBUTOS	Lector de huella dactilar	Sí	No	No	No

Todos los equipos te ofrecen además:
Conectividad inalámbrica Wi-Fi y Bluetooth, Webcam, micrófono y ranura para memorias SD

Notas:
(1) La garantía indicada se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que para los programas (software) suelen ofrecer un periodo de garantía de 90 días.
(2) Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB (Terabyte) es aproximadamente 1000 GB (Gygabyte).

Evaluación global E Excelente MB Muy bueno B Bueno

HP Pavilion Gaming Laptop 15-cx-0001la / China	**Lanix** NEURON G6 / China	**Asus** X510UR-BR244T / China	**Acer** SF314-52-50C6 / China	**Dell** Inspiron 14 (7460) / China
Windows 10 Home / Intel Core i5 - 8300 H @ 2.3 GHz / 8 GB / 1 TB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i5-8250U @ 1.60 GHz /8 GB / 500 GB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i5-8250U CPU @ 1.60 GHz / 8 GB / 1 TB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i7-7200U @2.50 GHz / 8 GB / 250 GB / (4)	Windows 10 / Intel Core i7- 7500U @ 2.70 GHz / 16 GB / 1 TB (+ 128 GB de SSD) / 1 año
MB	E	MB	E	MB
MB	MB	MB	E	MB
E	E	E	MB	E
E	E	E	MB	E
2 h 18 m	2 h 19 m	1 h 59 m	2 h 23 m	2 h 5 m
Bajo	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado
15.5 " / Mate / 1920 x 1080	14" / Mate / 1366 x 768	15.5" / Mate / 1366 x 768	14" / Glossy / 1920 x 1080	13.9" / Glossy / 1920 x 1080
4 / 8	4 / 8	4 / 8	2 / 4	2 / 4
NVIDIA GeForce GTX 1050 / Intel UHD Graphics 630	Intel HD Graphics 620	NVIDIA GeForce 930 MX / Intel UHD Graphics 620	Intel HD Graphics 620	NVIDIA Geforce 940 MX
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	Sí	No	No	No
0 / 3	1 / 1	2 / 1	1 / 2	1 / 2
1	1	1	1	No
Sí	Sí	No	No	Sí
No	Sí	No	No	No
2.348 / 2.725	1.890 / 2.137	1.647 / 1.889	1.639 / 1.789	1.629 / 1.952
Sí	No	No	No	No
No	No	No	No	Sí
No	No	No	Sí	No

(3) Incluye ranura para memoria SC, ranura para tarjeta SIM, conector de acoplamiento y display port de modo doble.
(4) Garantía internacional por 1 año.
(5) Por una incompatibilidad del software de pruebas con este equipo, no fue posible medir la autonomía. Por la capacidad de su batería interna, similar al modelo X441UA, su autonomía esperada es de aproximadamente 3 a 4 horas.
(6) No es recomendable el uso de aplicaciones de modelaje en 3D, la edición de video profesional o la edición fotográfica profesional.

Simbología

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

Computadoras portátiles / LAPTOP's (continuación)

Tipo de laptop (gama)

- A Alta
- AU Alta ultradelgada
- M Media
- B Básica
- G Gamer (juegos)

	MARCA Modelo / país de origen	**HP** ProBook 640 G3 / China	**Lanix** NEURON G6 / China	**Acer** A515-51-31ZZ / China	**Asus** X441UA-WX085T / China
	Sistema operativo / microprocesador / memoria RAM / tamaño disco duro / garantía	Windows 10 Pro / Intel Core i5-7300U @ 2.60 GHz / 8 GB / 500 GB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i3-6100U @ 2.30 GHz / 8 GB / 250 GB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Core i3-6006U @2.00 GHz / 8 GB / 1 TB / (4)	Windows 10 Home / Home / Intel Core i3-6006U @ 2.00 GHz / 4 GB / 500 GB / 1 año
DESEMPEÑO	Funciones esenciales	MB	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Aplicaciones de productividad	MB	MB	B	B
DESEMPEÑO	Creación de contenido digital	MB	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Aplicaciones gráficas demandantes	MB	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Batería: Autonomía en horas y minutos	4 h 46 m	5 h 29 m	4 h 05 m	2 h 55 m
DESEMPEÑO	Calentamiento	Moderado	Moderado	Moderado	Bajo
ATRIBUTOS	Tamaño de la pantalla / tipo de acabado / resolución	14" / Mate / 1366 x 768	14" / Mate / 1366 x 768	15" / Mate / 1366 x 768	14" / Glossy / 1366 x 768
ATRIBUTOS	Número de núcleos / procesos del microprocesador	2 / 4	2 / 4	2 / 4	2 / 4
ATRIBUTOS	Sistema de gráficos	Intel HD Graphics 620	Intel HD Graphics 520	Intel HD Graphics 520	Intel UHD Graphics 520
ATRIBUTOS	Salida HDMI	No	Sí	Sí	Sí
ATRIBUTOS	Salida de video VGA	Sí	Sí	No	Sí
ATRIBUTOS	Puertos USB 2.0 / USB 3.0	0 / 2	1 / 2	2 / 1	1 / 1
ATRIBUTOS	Puertos USB Type-C	1	No	1	1
ATRIBUTOS	Puerto ethernet	Sí	Sí	Sí	Sí
ATRIBUTOS	Unidad óptica (CD-R/RW, DVD-R/RW)	Sí	Sí	No	Sí
ATRIBUTOS	Peso: Sin cargador / con cargador (kg)	1.994 / 2.364	1.906 / 2.153	2.090 / 2.332	1.903 / 2.069
ATRIBUTOS	Teclado con bloque numérico	No	No	Si	No
ATRIBUTOS	Teclado retroiluminado	No	No	No	No
ATRIBUTOS	Lector de huella dactilar	Sí (3)	No	No	No

Todos los equipos te ofrecen además:
Conectividad inalámbrica Wi-Fi y Bluetooth, Webcam, micrófono y ranura para memorias SD

Notas:

(1) La garantía indicada se refiere a los componentes físicos del equipo (hardware), mientras que para los programas (software) suelen ofrecer un periodo de garantía de 90 días.

(2) Para discos duros considera la siguiente equivalencia: 1 TB (Terabyte) es aproximadamente 1000 GB (Gygabyte).

Evaluación global E Excelente MB Muy bueno B Bueno

Asus X505BA-BR072T / China	**Asus** X441NA-GA017T / China	**Lanix** NEURON A 3060 4 32 500 / China	**HP** HP 240G6 / China	**Lanix** Neuron V 3160 / México
Windows 10 Home / AMD A9 - 9420 RADEON R5, CORE 2C+3G 4 GB / 1 TB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Celeron N3350 @ 1.10 GHz / 4 GB / 500 GB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Celeron N3060 @ 1.60 GHz / 4 GB / 500 GB / 1 año	Windows 10 Pro / Intel Celeron N3060 @ 1.60 GHz / 4 GB / 32 GB / 1 año	Windows 10 Home / Intel Celeron N3160 @ 1.60 GHz / 4 GB / 500 GB / 1 año
B	B	B	B	B
MB	B	B	B	B
B	B	B	B	B
No apta (6)	No apta (6)	No apta (6)	No apta (6)	No apta (6)
2 h 54 m	(5)	4 h	5 h 20 m	5 h 48 m
Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Moderado
15.5" / Mate / 1366 x 768	14" / Glossy / 1366 x 768	14" / Glossy / no indica	14 " / Mate / 1366 x 768	15.5" / Mate / 1366 x 768
2 / 2	2 / 2	2 / 2	2 / 2	4 / 4
AMD Radeon ™ R5 Graphics	Intel HD Graphics 500	Intel HD Graphics 400	Intel HD Graphics	Intel HD Graphics
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	Sí	No	Sí	Sí
2 / 1	1 / 1	2 / 1	0 / 2	2 / 2
1	1	No	1	No
Sí	Sí	No	Sí	Sí
No	Sí	No	No	No
1.688 / 1.86	1.817 / 1.942	1.625 / 1.753	1.569 / 1.87	2.015 / 2.254
No	No	No	No	Sí
No	No	No	No	No
No	No	No	No	No

(3) Incluye ranura para memoria SC, ranura para tarjeta SIM, conector de acoplamiento y display port de modo doble.
(4) Garantía internacional por 1 año.
(5) Por una incompatibilidad del software de pruebas con este equipo, no fue posible medir la autonomía. Por la capacidad de su batería interna, similar al modelo X441UA, su autonomía esperada es de aproximadamente 3 a 4 horas.
(6) No es recomendable el uso de aplicaciones de modelaje en 3D, la edición de video profesional o la edición fotográfica profesional.

Simbología

E Excelente MB Muy bueno B Bueno

CONCLUSIONES

■ En cuanto a la pantalla, la mayoría de las laptops analizadas cuentan con una tipo glossy (brillante); el resto son mate, no reflejan tanto la luz que les incide.

■ Los modelos Inspiron 15 (700) de Dell [1], A715-71G-5574 de Acer[2] y Pavilion Gaming Laptop 15-cx-0001la de HP [3] tienen un desempeño muy alto, parecido al de las computadoras gamer, debido a que tienen tarjeta de video propia para trabajar y no necesitan usar parte de la memoria RAM para tal efecto.

■ El calentamiento en las partes con las que más contacto se tiene es bastante bajo, gracias a la tecnología interna, basada en componentes con mayor eficiencia en el consumo de energía.

■ Los equipos de **alto desempeño** (gama alta) tienen poder de procesamiento mayor que las de gama básica o rango medio, debido a que los componentes electrónicos que la integran se asemejan en gran medida a los de una computadora de escritorio.

Las denominadas ultradelgadas tienen nivel de procesamiento similar al de las de alto desempeño, con la ventaja de que son más delgadas y ligeras.

■ Por otro lado, aquellas que están calificadas con "B" son aptas para trabajos con procesador de texto, hojas de cálculo o navegar por la red. Dedican parte de la memoria RAM para procesar imágenes en 3D, lo que las hace no recomendables para consumidores que deseen hacer edición de video o diseño 3D

■ Tienen tamaño reducido en cuanto a grosor, lo que hace que su peso sea ligero y fácil de llevar a cualquier parte; no obstante, esta reducción de dimensiones tiene como consecuencia que carezcan de unidad óptica (ver tabla).

Todas las laptops analizadas cuentan con conexión inalámbrica *wifi*.

RECOMENDACIONES DE USO

No es recomendable utilizar las laptops sobre las piernas pues se obstruye la ventilación y se sobrecalientan los componentes internos, causando mal funcionamiento o que se averíen con el tiempo.

- Si la laptop será utilizada por niños, debes estar pendiente de los sitios que visitan, así como de las redes sociales que utilizan, ya que corren el peligro de ser contactados por personas desconocidas y con malas intenciones.

- Mantén actualizado el sistema operativo del equipo; Windows 10 lanzó en abril una actualización crítica.

- Evita utilizar software apócrifo, ya que además de que puede dañar la computadora, estarás infringiendo leyes de derechos de autor.

- Respalda tu información de forma periódica en un disco duro externo y cuida tus datos sensibles, respáldalos en sitios diferentes .

- Adquiere un software de protección antivirus y antimalware; protege tu equipo de virus y programas dañinos que están en internet y el correo electrónico.

Realiza actualización periódica de controladores de video, de impresión, de audio, etcétera. El equipo te ofrece herramientas, tanto de la propia marca de la laptop como de los fabricantes de software, para mantener al día el sistema.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700
asesoria@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Alberto Gómez Velasco
Juan de Montoro #103, Col. Centro,
C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes.
Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082
aguascalientes@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704
tijuana@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California.
Tel. (01 686) 557 30 84,
557 30 85, 556 06 07
mexicali@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Martha Alicia Nevarez Esparza
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero,
Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060,
La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077
la.paz@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Pedro Eduardo R. De la Gala Herrera
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002
campeche@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón,
C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente,
Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501
tapachula@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22,
Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua.
Tel (01 614) 437 0771
chihuahua@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Daniel Alberto Álvarez Calderón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315,
Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093
cd.juarez@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle,
C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544
saltillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Irma Leticia Castaño Orozco
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro,
C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406
torreon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro,
C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991
colima@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Lic. José Antonio Ramírez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107
manzanillo@profeco.gob.mx

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636
centro_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302
oriente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745
poniente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. Emmanuel Maya Jiménez
Periférico #5323, Col. Isidro Favela,
Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829
sur_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro,
C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango.
Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327
durango@profeco.gob.mx

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Luis Miguel Sánchez López
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México.
Tel. (01 55) 5576 6375
naucalpan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. Cristina González Cruz
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz,
Col. Benito Juárez, C.P. 57000,
Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866
nezahualcoyotl@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Lic. Orlando Moreno Martínez
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.
Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309
tlalnepantla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TOLUCA
C.P. Higinio Martínez Castillo
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 9148
toluca@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. José Jorge Trejo Ávila
Encargado de despacho
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29,
Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006
ecatepec@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato.
Tel. (01 462) 635 2414
irapuato@profeco.gob.mx
leon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro,
C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero.
Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885
acapulco@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero.
Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411
iguala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN HIDALGO
M.V.Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución,
C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800
pachuca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana,
C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco.
Tel. (01 33) 3615 7337
guadalajara@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Lic. Edgardo Castro Maruri
Blvd. García de León #1908,
Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280,
Morelia, Michoacán de Ocampo.
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202
morelia@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN MORELOS
Lic. Víctor Iván Saucedo Tapia
Av. Morelos #277, Col. Centro,
C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos.
Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877
cuernavaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457
tepic@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Lic. Francisco Moyar Martínez
Av. Profesor Moisés Sáenz #602,
Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958
monterrey@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A.,
Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca.
Tel. (01 951) 515 1478
oaxaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PUEBLA
C.P Armando M. Valerdi y Rojas
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz,
C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla.
Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885
puebla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro.
Tel. (01 442) 223 6263
queretaro@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Lic. Xavier de Jesús Rosado Martínez
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22,
Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo.
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960
cancun@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo.
Tel. (01 984) 803 1261
playa.carmen@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle,
C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP.
Tel. (01 444) 841 2503
san.luis.potosi@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SINALOA
Lic. Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa.
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761
culiacan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro,
C.P. 83000, Hermosillo, Sonora.
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319
hermosillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo,
Col. Centro, C.P. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora.
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380
cd.obregon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco.
Tel. (01 993) 1312 9390
villahermosa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. Martha Guevara de la Rosa
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro,
C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas.
Tel. (01 834) 316 1357
cd.victoria@profeco.gog.mx

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630,
Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460
reynosa@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1,
Col. Sierra Morena, C.P. 89210,
Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432
tampico@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl,
C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022
Tlaxcala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880,
Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno,
C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894
veracruz@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN XALAPA
C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000,
Xalapa Enríquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030
xalapa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56,
Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966
merida@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476
zacatecas@profeco.gob.mx

Directorio Profeco

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor
rcerdap@profeco.gob.mx
Ext. 16722

Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico
Subprocuraduria.juri@profeco.gob.mx
Ext. 16780

María de los Ángeles Jasso Cisneros
Subprocuradora de Servicios
majassoc@profeco.gob.mx
Ext. 16725

Raymundo Rodríguez Diego
Subprocurador de Verificación
raymundord@profeco.gob.mx
Ext. 16827

Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Subprocurador de Telecomunicaciones
cponceb@profeco.gob.mx
Ext. 12001

Pedro Flamand Gutiérrez
Coordinador General de Administración
pfflamandg@profeco.gob.mx
Ext. 17009

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación
jcestefanm@profeco.gob.mx
Ext. 16915

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social
ocervantesr@profeco.gob.mx
Ext. 16943

Humberto Lepe Lepe
Director General de Delegaciones
hlepel@profeco.gob.mx
Ext. 16760

Héctor Alejandro Gutiérrez Ordaz
Director General de Planeación y Evaluación
hagutierrezo@profeco.gob.mx
Ext. 17014

Av. José Vasconcelos 208,
Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México
C.P. 06140
Teléfono: (55) 5625 6700
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 44/2018: ¡Cuidado usuarios de autos Honda, modelos Ridegeline, Crosstour, Pilot, Fit y City, y Acura el modelo TSX, todos del año 2013!

Empresa: Honda de México, S. A. de C. V.

Producto: 13,819 vehículos afectados.

Riesgo y/o desperfecto: Fueron ensamblados con infladores de bolsas de aire frontales del lado del pasajero, producidos por la empresa Takata, y si llegaran a activarse, los componentes del inflador podrían ser expulsados de forma anormal al interior del vehículo en caso de un choque, pudiendo lesionar a los ocupantes del vehículo.

Solución: Se reemplazarán los infladores de las bolsas de aire frontales del lado del pasajero por unos nuevos. Es importante mencionar que la comprobación y, en su caso, los trabajos de reparación requeridos, no generan ningún costo para el consumidor.

Alerta 45/2018: ¡Precaución propietarios de automóviles Volkswagen, modelos Gol, años 2017 y 2018, y Up!, año 2018!

Empresa: Volkswagen de México, S. A. de C. V.

Riesgo y/o desperfecto: La bolsa de aire (airbag) del conductor no corresponde a los modelos antes detallados, por tal motivo puede no funcionar de acuerdo con las especificaciones de esos modelos y podría ocasionar daños físicos al conductor.

Solución: Se deberá sustituir la bolsa de aire (airbag) del conductor. Es importante mencionar que el servicio a realizarse no representará costo alguno para los consumidores. Ponte en contacto vía correo electrónico: contacto@vw.com.mx

Alerta 49/2018: ¡Ojo dueños de vehículos marca Chrysler, Dodge, Jeep y RAM de FCA, modelos 2014, 2015, 2017 y 2018!

Empresa: FCA, México S. A. de C. V.

Producto: 122,208 unidades afectadas.

Riesgo y/o desperfecto: Una vez encendido el control de crucero, los vehículos pueden presentar una falla en el sistema, dependiendo de la variación en los grados de pendiente de la carretera. En ciertos vehículos, si la aceleración ocurriera simultáneamente con una falla en la transmisión de datos del sistema de módulos electrónicos, el conductor podría experimentar dificultad para cancelar el control de crucero.

Solución: Es necesaria la reprogramación del módulo de control de tren de fuerza con un nuevo software. Comunícate de inmediato con FCA México vía correo electrónico: atencionalcliente@fcagroup.com.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Recetario de bebidas

Piña colada

Recetario de bebidas

Piña colada

INGREDIENTES:
1/4 de vaso de jugo de piña
1 cucharada de crema de coco
2 cucharadas de leche condensada
1/2 taza de piña picada
1 1/2 onza de ron
Cerezas en almíbar al gusto
Hielos al gusto

PREPARACIÓN
(PARA UNA PERSONA)
❶ Licua el jugo de piña, la crema de coco, la leche condensada, la piña picada, el ron y los hielos.
❷ Sirve en vasos y decora con las cerezas.

Nota: La preparación clásica es con ron, aunque puede ser con la bebida de tu preferencia; además, la puedes hacer sin alcohol, sólo no se lo agregues.

Recetario de bebidas

Café de olla

Recetario de bebidas

Café de olla

INGREDIENTES:
6 tazas de agua
1/2 taza de café molido
3 conos pequeños de piloncillo (90 g)
1 vara de canela
1 clavo de olor (opcional)

PREPARACIÓN
❶ Calienta en una olla el agua, canela, piloncillo y el clavo (opcional). Lleva a ebullición y espera hasta que el piloncillo se disuelva.
❷ Apaga el fuego, agrega el café molido, mezcla y tapa la olla.
❸ Quita la cacerola de la hornilla y deja reposar por 10 minutos.
❹ Cuela el café y sirve.

Fuentes:
Pila colada, https://www.kiwilimon.com/receta/bebidas/cocteles/pina-colada
Café de olla, https://www.pizcadesabor.com/cafe-de-olla/

TIP$ CANASTA BÁSICA

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

PRECIOS (MÁS BAJOS, MÁS ALTOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE AGOSTO DE 2018

Reporte mensual de precios de productos de la canasta básica

Te compartimos el informe al cierre de cada mes, con los precios mínimos, máximos y promedio.

Al corte del 30 de agosto se reporta que los precios en la mayoría de los productos se mantuvieron estables o incluso tuvieron disminuciones respecto del mes anterior, como el caso del kilo de tomate verde, que bajó 6.6 pesos en la Ciudad de México, 8.8 en Zacatecas, 6.9 en San Luis Potosí, 9.7 en León, 4.2 en Pachuca y 4.6 en Veracruz; el kilo de pollo a granel también tuvo disminución de 4.3 pesos en Zacatecas, 1.3 en San Luis Potosí, 2.2 en Pachuca y 0.8 en Veracruz.

Mi lista del mandado ☑

La siguiente plantilla de artículos básicos te auxiliará al momento de surtir tu despensa. Elige únicamente lo que realmente necesitas y evita fugas de dinero.

Limpieza

- ☐ Jabón líquido para ropa
- ☐ Jabón en polvo
- ☐ Jabón en barra
- ☐ Lavatrastes
- ☐ Cloro
- ☐ Fibra
- ☐ Limpiador para pisos
- ☐ Trapeador (mechudo)
- ☐ Guantes

Uso personal

- ☐ Jabón de tocador
- ☐ Champú
- ☐ Desodorante
- ☐ Desodorante para pies
- ☐ Crema corporal
- ☐ Pasta dental
- ☐ Toallas sanitarias
- ☐ Cepillo dental
- ☐ Rastrillo

Botiquín

- ☐ Alcohol
- ☐ Algodón
- ☐ Cotonetes
- ☐ Mertiolate
- ☐ Agua oxigenada
- ☐ Gasas
- ☐ Banditas o tiritas antisépticas
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Tijeras
- ☐ Guantes estériles
- ☐ Pinzas
- ☐ Vendas
- ☐ Ciertos medicamentos sin receta (analgésicos, antiácidos, laxantes, medicamentos contra la diarrea y las náuseas)

Otros

- ☐ Consomé de pollo en polvo o cubo
- ☐ Tortillas
- ☐ Sopas
- ☐ Huevo
- ☐ Mayonesa
- ☐ Cátsup
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite
- ☐ Azúcar
- ☐ Sal
- ☐ Arroz
- ☐ Frijol
- ☐ Café
- ☐ Chocolate en polvo
- ☐ Leche
- ☐ Cereal
- ☐ Pan de caja
- ☐ Gelatina
- ☐ Mermelada
- ☐ Papel aluminio o film
- ☐ Cerillos
- ☐ Focos
- ☐ Palillos
- ☐ Servilletas

Frutas y verduras

- ☐ Jitomate
- ☐ Tomate
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Cilantro
- ☐ Chile
- ☐ Papa
- ☐ Calabaza
- ☐ Zanahoria
- ☐ Coliflor
- ☐ Espinaca
- ☐ Limón
- ☐ Plátano
- ☐ Naranja
- ☐ Manzana
- ☐ Mango
- ☐ Melón
- ☐ Uva
- ☐ Papaya

Del refri

- ☐ Leche
- ☐ Crema
- ☐ Queso
- ☐ Mantequilla
- ☐ Jamón
- ☐ Salchicha
- ☐ Yogurt
- ☐ Margarina

TIP$ PRECIOS (MÁS BAJOS, MÁS ALTOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE AGOSTO DE 2018

PRODUCTO	CIUDAD	PRECIO PROMEDIO DE AGOSTO	PRECIO MÍNIMO REGISTRADO DURANTE AGOSTO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁS BAJO	PRECIO MÁXIMO REGISTRADO DURANTE AGOSTO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁS ALTO
Tortilla de maíz, 1 kg granel	Ciudad de México y Área Metropolitana	$11.8	Soriana Híper Sucursal Echegaray (260), Naucalpan	$9.5	Tortillería La Huasteca, Iztacalco	$14.0
	Monterrey	$13.9	Bodega Aurrera Sucursal Fresnos, Apodaca	$10.3	Tortillería Esperanza, San Nicolás de Los Garza	$16.0
	Guadalajara	$12.8	Soriana Súper Sucursal Cruz del Sur, Zapopan	$9.9	Tortillería Santa Mónica, Guadalajara	$16.0
	Veracruz	$13.6	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$9.7	Tortillería Floresta, Boca del Río	$19.0
	San Luis Potosí	$12.9	Mega Soriana Sucursal Tangamanga (878), San Luis Potosí	$10.0	Tortillería Miranda Sucursal Zapata, San Luis Potosí	$15.0
	Zacatecas	$13.7	Mercado Soriana Sucursal 226, Zacatecas	$10.0	Tortillería Santa Teresita, Zacatecas	$14.0
Pan blanco, bolillo, pieza	Ciudad de México y Área Metropolitana	$12.0	Mercado Soriana Sucursal Cd. Azteca (164), Ecatepec	$1.0	City Market Sucursal Huixquilucan, Huixquilucan	$2.0
	Monterrey	$1.5	Bodega Aurrera Sucursal Fresnos, Apodaca	$1.4	Wal Mart Sucursal Las Torres, Monterrey	$1.8
	Guadalajara	$1.6	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$1.3	Mercado Constitución, Guadalajara	$3.0
	Veracruz	$2.0	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$1.2	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$1.5
	San Luis Potosí	$1.4	Chedraui Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$1.4	H-E-B Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$1.8
	Zacatecas	$1.5	Mercado Soriana Sucursal 226, Zacatecas	$1.4	Walmart Sucursal Colinas del Parque, Zacatecas	$1.6
Carne para asar de res 1 kg	Ciudad de México y Área Metropolitana	$146.2	Megasoriana Sucursal Coapa (Tec), Tlalpan	$101.0	Lacomer Sucursal La Herradura, Huixquilucan	$166.0
	Monterrey	$140.5	Bodega Aurrera Sucursal Topo Chico, Monterrey	$128.0	Mi Tienda del Ahorro Sucursal Aztlán, Monterrey	$151.0
	Guadalajara	$139.1	Soriana Sucursal Cordilleras, Zapopan	$119.9	Mega Soriana Sucursal Guadalajara, Zapopan	$156.0
	Veracruz	$140.1	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$118.0	Walmart Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$159.0
	San Luis Potosí	$138.9	Mega Soriana Sucursal Tangamanga (878), San Luis Potosí	$118.0	H-E-B Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$159.0
	Zacatecas	$133.3	Soriana Híper, Zacatecas	$118.9	Mercado Soriana Sucursal 226, Zacatecas	$145.0

Pollo entero 1 kg	Ciudad de México y Área Metropolitana	$39.3	Chedraui Sucursal Neza Norte, Nezahualcóyotl	$29.5	Mercado Granada 55, Miguel Hidalgo	$50.0
	Monterrey	$41.1	S Mart, Monterrey	$29.9	H-E-B Sucursal Gonzalitos, Monterrey	$51.9
	Guadalajara	$43.7	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$29.5	Merkabastos Sucursal Mariano Otero, Zapopan	$64.9
	Veracruz	$38.2	Mercado Malibrán, Veracruz	$24.9	Walmart Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$51.0
	San Luis Potosí	$40.6	Chedraui Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$35.0	Mercado Hidalgo, San Luis Potosí	$48.0
	Zacatecas	$40.7	Soriana Híper, Zacatecas	$29.9	Mercado Genaro Codina, Zacatecas	$54.0
Huevo Bachoco, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg)	Ciudad de México y Área Metropolitana	$34.0	Walmart Sucursal Pirules, Tlalnepantla	$26.0	Walmart Sucursal Plaza Oriente, Iztapalapa	$40.4
	Monterrey	$34.9	Bodega Aurrera Sucursal Santo Domingo, San Nicolás de Los Garza	$32.9	Wal Mart Sucursal Las Torres, Monterrey	$39.8
	Guadalajara	$34.4	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$26.5	Bodega Aurrera Sucursal Arboledas, Guadalajara	$39.9
	Veracruz	$34.5	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$27.9	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$36.9
	San Luis Potosí	$35.1	Chedraui Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$32.9	Mega Soriana Sucursal Tangamanga (878), San Luis Potosí	$36.9
	Zacatecas	$33.9	Walmart Sucursal Colinas del Parque, Zacatecas	$29.9	Walmart Sucursal 45-46, Zacatecas	$39.8
Azúcar estándar morena, 2 kg	Ciudad de México y Área Metropolitana	$47.9	Bodega Aurrera Express Sucursal Azcapotzalco, Azcapotzalco	$35.6	Soriana Súper Sucursal Eugenia (279), Benito Juárez	$54.0
	Monterrey	$47.9	Wal Mart Sucursal Las Torres, Monterrey	$40.0	H-E-B Sucursal Chipinque, San Pedro Garza García	$53.9
	Guadalajara	$47.2	Imss Sucursal Centro Médico, Guadalajara	$41.7	Merkabastos Sucursal Mariano Otero, Zapopan	$54.9
	Veracruz	$42.5	Bodega Aurrera Sucursal Díaz Mirón, Veracruz	$35.6	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$50.5
	San Luis Potosí	$48.0	Walmart Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$40.9	H-E-B Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$53.9
	Zacatecas	$47.0	Walmart Sucursal 45-46, Zacatecas	$40.9	Súper Issste Sucursal 167, Guadalupe	$54.1
Tomate verde 1 kg	Ciudad de México y Área Metropolitana	$17.8	Central de Abasto Atizapán (Atizapán), Atizapán	$8.0	Walmart Sucursal Aeropuerto, Venustiano Carranza	$29.9
	Monterrey	$24.5	Central de Abastos, Guadalupe	$13.0	S Mart, Monterrey	$29.9
	Guadalajara	$16.3	Mercado Municipal Valentín Gomez Farías, Guadalajara	$8.0	Mega Soriana Sucursal Fórum Tlaquepaque, Tlaquepaque	$29.8
	Veracruz	$21.4	Mercado Malibrán, Veracruz	$16.0	Walmart Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$26.9
	San Luis Potosí	$25.1	Chedraui Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$16.8	H-E-B Sucursal San Luis Potosí, San Luis Potosí	$32.9
	Zacatecas	$20.9	Issstezac Sucursal 1, Zacatecas	$16.8	Mercado Arroyo de La Plata, Zacatecas	$28.0

La información refiere a los precios vigentes en el momento de su registro y se encuentran sujetos a cambios, ya que algunos establecimientos pueden variar sus precios más de una vez por día, por lo que sólo deben ser considerados como precios de referencia. La información se recopila y publica como referencia de compra para el público consumidor y por la metodología utilizada no permite medir la inflación que se registra en el país, siendo el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la única autoridad facultada para determinarla.
Fuente: Quién es Quién en los Precios. Corte al 30 de agosto de 2018.